



こんげつの よてい こんだてひょう



施設長	主任	担当者	

平成23年 1月分

日(曜)	献立名(共通分)		献立名(未満児加食分)		備考	予定栄養価(以上児)			
	副食	間食(PM)	間食(AM)	主食		エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1(土)	元旦								
2(日)	A HAPPY NEW YEAR								
3(月)									
4(火)									
5(水)									
6(木)	焼き魚 マカロニサラダ 清見オレンジ ほうじ茶	せんべい 牛乳	Caウエハース ヤクルト	ご飯 豆腐汁		305	15.0	14.2	0.9
7(金)	和風スパゲティレバーのケチャップ煮 牛乳 みかん	焼き芋 チーズ ジョア(ゆず)	ピーチヨーグルト	ご飯 牛乳	年長児スキー教室	459	18.4	13.9	1.1
8(土)	甘バターサンド ミートソースグラタン 牛乳 スウィーティ	鉄ももゼリー せんべい	バナナ	甘バターサンド 牛乳		564	18.8	16.3	1.8
9(日)									
10(月)	成人の日								
11(火)	チーズハンバーグ 温野菜 みかん ほうじ茶	おやつパン(玄米パン) 牛乳	クラッカー ヤクルト	ご飯 かぶ汁	年長児スキー教室	345	17.3	11.9	1.4
12(水)	さんまの甘煮 かぼちゃサラダ りんご ほうじ茶	手作りヨーグルト おしゃぶり昆布	ビスケット 牛乳	ご飯 若布汁	年長児スキー教室	318	12.7	16.6	1.4
13(木)	切り干し大根入り五色煮 半月卵 黒豆煮 みかん ほうじ茶	ビスコ 牛乳	せんべい ヨーク	ご飯 白菜汁	年長児スキー教室	401	15.9	16.9	1.0
14(金)	カレーうどん 大根と凍み豆腐の煮物 牛乳 みかん	手作りドーナツ 野菜生活	りんごゼリー	カレーうどん 牛乳	年長児スキー教室	501	15.2	20.3	2.9
15(土)	焼きそばパン 豆乳 乾プルーン スウィーティ	バナナ	せんべい ヤクルト	焼きそばパン 豆乳		467	13.8	12.0	0.9
16(日)									
17(月)	かぶとベーコンの中華スープ 手羽肉のサッパリ煮 りんご	手作りヨーグルト 干し芋	クラッカー 牛乳	ピースご飯 ミントマト	年長児スキー教室	370	17.9	15.3	0.6
18(火)	たらのカレー 天ぷら 青菜のごま和え みかん ほうじ茶	おやつパン(チョコ) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 白菜汁	年長児スキー教室	297	14.3	12.7	0.7
19(水)	焼き肉 五目ビーフン スウィーティ ほうじ茶	プリン せんべい	麩菓子 牛乳	ご飯 大根汁		367	16.3	14.8	1.5
20(木)	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 みかん ほうじ茶	ビスケット 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 ニラ汁	年長児スキー教室	335	13.6	15.2	1.0
21(金)	あったかそうめん汁 揚げ野菜(かぼちゃ・ポテト) 牛乳 りんご	かおりおにぎり ジョア(プレーン)	バナナ	あったかそうめん 牛乳	年長児スキー教室	462	15.0	11.3	1.0
22(土)	ソフトフランスピーナツ 厚揚げのケチャップ煮 牛乳 バナナ	せんべい 野菜生活	Feウエハース ヨーク	ソフトフランスピーナツ 牛乳		522	20.7	14.1	2.3
23(日)									
24(月)	シュリンプカレー 小女子甘煮 牛乳 みかん	手作りヨーグルト 食べる小魚	せんべい ヤクルト	カレーライス 牛乳	年長児スキー教室	338	21.9	9.8	1.9
25(火)	お誕生会 ☆五目ご飯 から揚げ 春兩サラダ 白菜汁 いちご ヤクルト☆	アイスクリーム	ビスコ 牛乳	お楽しみ献立	お誕生会☆	600	23.0	25.9	1.9
26(水)	花シュウマイ 中華炒め みかん ほうじ茶	おやつパン(甘バター) 牛乳	せんべい スポロン	ご飯 豆腐汁	年長児親子スキー教室	362	17.3	13.6	1.1
27(木)	筑前煮 スクランブルエッグ バナナ ほうじ茶	ももゼリー せんべい	アスパラガス 牛乳	ご飯 小松菜汁		302	9.6	8.2	1.0
28(金)	焼きうどん ポイルウインナー オレンジ 牛乳	クラッカー チーズ ジョア(いちご)	ミルクプリン	ご飯 牛乳		415	17.9	18.3	1.2
29(土)	クリームサンド レタスソテー 牛乳 みかん	バナナ	せんべい ヤクルト	クリームサンド 牛乳		467	15.2	17.4	1.1
30(日)									
31(月)	クリームシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 オレンジ	手作りヨーグルト 干し芋	麩菓子 牛乳	ご飯 えのき納豆		315	12.0	7.4	1.8

おかゆを食べて体調を整えましょう

年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄よけのために、1月7日にはセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。15日の「小正月」にも、おかゆをいただきます。このおかゆには、アズキを入れる地方が多いとされていて、「アズキがゆ」とも言われています。ぜんざいやおしるこの所もあるようです。



*材料の都合により献立を変更する場合があります。

門田報徳保育園