



こんげつの よてい こんだてひょう

平成24年 1月分

施設長	主任	担当者	

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(日)	元旦									
2(月)										
3(火)										
4(水)										
5(木)										
6(金)	ミートソーススパゲティレバーの甘煮 牛乳 オレンジ	せんべい ヤクルト400	カップヨーグルト	ご飯 牛乳		373	15.1	9.7	1.5	
7(土)	チョコサンド コーンチャウダー 麦茶 パナ ナ	プリン せんべい	クラッカー 牛乳	チョコサンド チャウダー		508	12.4	17.4	1.1	
8(日)										
9(月)	成人の日									
10(火)	とりの照り焼き スパゲティサラダ みかん ほうじ茶	ワッフル 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 白菜汁	年長児ス キー教室	381	15.2	21.5	1.1	
11(水)	さばの味噌煮 土佐和え みかん ほうじ茶	クラッカー チーズス ポロン	麩菓子 牛乳	ご飯 大根汁	年長児ス キー教室	303	14.1	8.7	1.8	
12(木)	煮込みおでん 漬け物 りんご ほうじ茶	手作りドーナツ 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 青菜汁	年長児ス キー教室	357	12.3	15.3	1.9	
13(金)	チャンポンうどん さつま芋とまんじゅうの 揚げ物 牛乳 みかん	ビスケット 野菜生活	ピーチヨーグルト	チャンポンう どん 牛乳	年長児ス キー教室	429	11.2	12.9	1.8	
14(土)	サンドイッチ 豆乳 乾プルーン パナナ	りんごゼリー せんべ い	ビスコ 牛乳	サンドイッチ 豆 乳		557	12.6	15.3	1.4	
15(日)										
16(月)	白菜入りホワイトシチュー さつま揚げと凍 み豆腐の煮物 みかん	手作りヨーグルト お しゃぶり昆布	Caウエハース 牛乳	ご飯 べつたら漬 け	年長児ス キー教室	293	13.2	8.9	1.9	
17(火)	さんまのかば焼き 中華サラダ りんご ほう じ茶	おやつパン(ミルクフラ ンス) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 かき玉汁	年長児ス キー教室	349	13.2	16.9	1.4	
18(水)	焼き肉 ビーフソテー みかん ほうじ茶	せんべい 牛乳	バナナ	ご飯 ニラ汁	年長児ス キー教室	349	17.3	14.7	1.3	
19(木)	お誕生会 ♪鮭チャーハン 中華スープ 漬 け物 黒豆煮 いちご♪	アイスクリーム	せんべい 牛乳	お楽しみ献立	お誕生会	365	11.6	12.6	0.5	
20(金)	焼きそば ボイルウインナー 牛乳 みかん	焼き芋 ジョア(プレー ン)	ももゼリー	ご飯 牛乳	年長児ス キー教室	425	14.9	13.4	0.5	
21(土)	ピーナツサンド かぶとベーコンのスープ 牛乳 スウィーティ	バナナ	たまごボーロ ヤクルト	ピーナツサンド スープ		402	12.5	8.8	1.7	
22(日)										
23(月)	ビーンズカレー 小女子甘煮 牛乳 りんご	ドリンクヨーグルト 干 し芋	ビスケット スポロン	ご飯 牛乳	年長児ス キー教室	356	14.8	12.3	1.6	
24(火)	焼き魚 ポテトサラダ みかん ほうじ茶	ビスコ 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 白菜汁	年長児ス キー教室	350	13.6	19.3	0.6	
25(水)	ミートボール 温野菜 オレンジ ほうじ茶	マヨネーズパン ミルミ ル	アスパラガス 牛乳	ご飯 大根汁		441	20.0	21.2	2.0	
26(木)	筑前煮 スクランブルエッグ みかん ほうじ 茶	ももゼリー せんべい	麩菓子 牛乳	ご飯 若布汁	年長児親子 スキー教室	283	9.0	7.4	0.9	
27(金)	あんかけそうめん 大根の煮物 牛乳 伊予 柑	せんべい ジョア(プ ルーベリー)	バナナ	あんかけそうめ ん 牛乳		363	15.1	7.7	1.7	
28(土)	クリームサンド 中華ソテー 牛乳 パナナ	クラッカー 野菜生活	アロエヨーグルト	クリームサンド 牛乳		473	17.1	17.5	2.0	
29(日)										
30(月)	ころころスープ 竹輪と結びこんにやくの煮 物 グレープフルーツ ヤクルト	手作りヨーグルト 食 べる小魚	Feウエハース 牛乳	ご飯 豚そぼろ		296	12.3	6.3	1.7	
31(火)	たらの香り揚げ シルバーサラダ 伊予柑 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		367	14.7	19.6	0.8	



今月の食育目標

食べ過ぎに注意しよう



朝ごはんを食べて体温UP↑



人の生体リズムでは、体温が一番高い時の直後に眠りにつき、一番低い時の直後に目が覚めるといわれています。それで朝起きた後は体温が低く、体の動きが鈍くなっています。でも朝ごはんを食べると体温が上昇し、脳や体が目覚めます。

保育園で元気に過ごすために、朝ごはんは欠かせません!



* 材料の都合により献立を変更する場合があります。