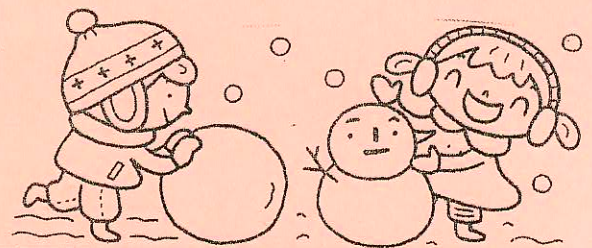
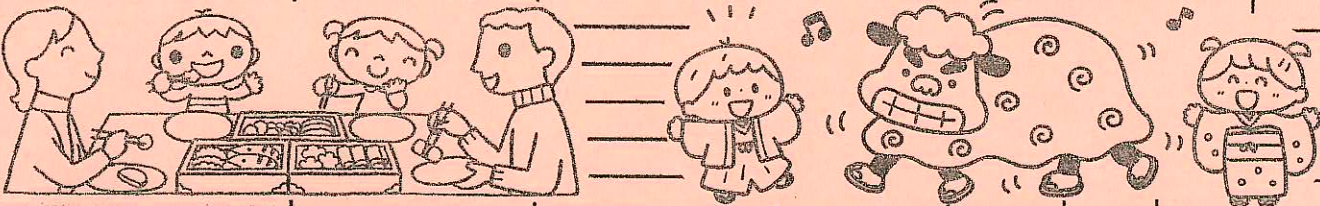
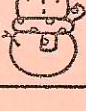




こんげつの よてい こんだてひょう

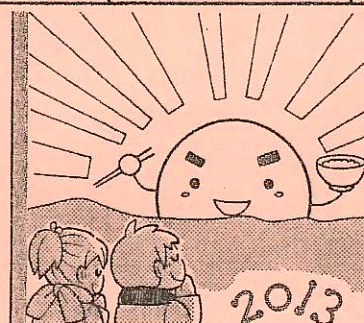
平成25年 1月分



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(火)	元旦									
2(水)										
3(木)										
4(金)										
5(土)										
6(日)										
7(月)	ワンタンスープ 竹輪と凍み豆腐の煮物 スウィーティ	アロエヨーグルト 食べる小魚	Caウエハース 牛乳	ご飯 えのき納豆		291	14.3	5.7	0.9	
8(火)	焼き魚 ポテトサラダ みかん ほうじ茶	おやつパン(ピーナツ) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 若布汁	年長児スキー教室	334	15.3	14.2	1.0	
9(水)	タンドリーチキン 土佐和え みかん ほうじ茶	せんべい ジョア(ブルーベリー)	アスパラガス 牛乳	ご飯 白菜汁	スキー教室②	281	13.4	5.6	1.0	
10(木)	切り干し大根の煮物 スクランブルエッグ 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 栄養麴汁	スキー教室③	383	10.0	16.1	0.8	
11(金)	シーフードスパゲティレバーのケチャップ 煮 牛乳 みかん	プリン せんべい	麴菓子 スポロン	ご飯 牛乳	スキー教室④	400	18.6	12.8	1.4	
12(土)	チョコサンド 野菜のソテー 牛乳 オレンジ	ビスコ ミルミル	バナナ	チョコサンド 牛乳		554	15.5	23.5	1.0	
13(日)										
14(月)	成人の日									
15(火)	カレーの煮付け マカロニサラダ みかん ほうじ茶	おやつパン(ワッフル) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 白菜汁	スキー教室⑤	333	16.1	15.8	1.3	
16(水)	焼き肉 ビーフンソテー りんご ほうじ茶	手作りヨーグルト おしゃぶり昆布	動物ビスケット 牛乳	ご飯 大根汁	スキー教室⑥	304	14.3	11.2	1.7	
17(木)	お誕生会 ☆五目ご飯 けんちん汁 春雨サラダ 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		445	13.8	14.1	2.1	
18(金)	卵とじそうめん 笹かまのカレー揚げ 牛乳 みかん	手作りおはぎ(きな粉) 麦茶	元気ヨーグルト	卵とじそうめん 牛乳	スキー教室⑦	446	16.1	13.0	1.2	
19(土)	クロワッサンサンド 豆乳 乾ブルーネ バナナ	ももゼリー せんべい	Feウエハース 牛乳	クロワッサンサンド 豆乳		634	12.7	24.6	1.4	
20(日)										
21(月)	スタミナカレー 小女子甘煮 牛乳 みかん	ドリンクヨーグルト 干し芋	せんべい ヤクルト	ご飯 牛乳	スキー教室⑧	326	13.8	11.9	1.6	
22(火)	ぶりの照り焼き さつま芋と豆のサラダ りんご ほうじ茶	おやつパン(クリーム) 牛乳	ビスコ スポロン	ご飯 かき玉汁	スキー教室⑨	407	15.9	21.5	1.2	
23(水)	ミートローフ 温野菜 みかん ほうじ茶	せんべい ジョア(いちご)	たまごボーロ 牛乳	ご飯 白菜汁	スキー教室⑩	341	17.6	7.2	1.7	
24(木)	八宝菜 半月卵 バナナ ほうじ茶	りんごのカップケーキ 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 小松菜汁		302	12.0	13.0	0.5	
25(金)	焼きうどん ポイルウインナー 牛乳 みかん	クラッカー チーズ ミルミル	りんごゼリー	ご飯 牛乳	親子スキー教室	382	16.6	17.1	1.1	
26(土)	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) 具だくさん野菜スープ 牛乳 オレンジ	せんべい ヤクルト400	バナナ	ソフトフランス パン 牛乳		524	14.2	15.7	1.8	
27(日)										
28(月)	ホワイトシチュー 鶏肉のさっぱり煮 スウィーティ	手作りヨーグルト 食べる小魚	Feウエハース 牛乳	ご飯 青菜和え		317	17.3	10.6	2.0	
29(火)	たらの磯辺揚げ 青菜のごま和え バナナ ほうじ茶	おやつパン(セサミ) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 大根汁		302	14.6	9.9	1.0	
30(水)	五目納豆 さつま芋の甘煮 みかん ほうじ茶	Caせんべい 野菜生活	麴菓子 牛乳	ご飯 若布汁		305	11.1	7.5	1.7	
31(木)	筑前煮 スクランブルエッグ オレンジ ほうじ茶	焼き芋 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 白菜汁		307	10.6	10.3	0.7	

毎月の食育目標

食べ過ぎに注意しよう!!



明けまして
おめでとうございます

新しい年がはじまりました。ご家庭では、お正月に雑煮やおせち料理など、おめでたい料理をたくさん食べてパワーをいただいたことでしょう。

今年もお子さんが、ごはんをたくさん食べて健やかに育つことを願っています。

* 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