



こんげつの よてい こんだてひょう

平成26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(水)	元旦		あけましておめでとう ごじはす						
2(木)									
3(金)									
4(土)									
5(日)									
6(月)	栄養すいとん汁 鶏肉のさっぱり煮 スウィーティ	元気ヨーグルト 食べる小魚	Caウエハース 牛乳	ご飯 キャベツソテー		329	20.7	13.1	1.1
7(火)	焼き魚 ポテトサラダ みかん ほうじ茶	クラッカー チーズ ミルミル	麩菓子 牛乳	ご飯 若布汁	年長児スキー教室①	406	19.2	17.3	1.4
8(水)	松風焼き スタミナナムル 黒豆煮 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	スキー②	438	22.5	17.5	1.4
9(木)	ひじきの寄せ煮 花卵 りんご ほうじ茶	手作りドーナツ 野菜生活	ビスコ 牛乳	ご飯 小松菜汁	スキー③	357	11.8	15.6	1.5
10(金)	焼きそば ボイルウインナー 牛乳 みかん	せんべい スポロン	バナナ	ご飯 牛乳	スキー④	402	13.4	14.9	1.0
11(土)	クリームサンド 厚揚げのケチャップ煮 牛乳 パナナ	りんごゼリー せんべい	クラッカー ヤクルト	クリームサンド 牛乳	団子さし	554	20.1	19.9	1.2
12(日)									
13(月)	成人の日								
14(火)	赤魚の煮付け マカロニサラダ みかん ほうじ茶	手作りヨーグルト おしゃぶり昆布	玉子ポーロ 牛乳	ご飯 白菜汁	スキー⑤	320	15.6	12.2	1.4
15(水)	お誕生会 ☆山菜おこわ 肉団子入り根菜汁 春雨サラダ いちご ミルミル☆	アイスクリーム	ビスケット 牛乳	お楽しみ献立	お誕生会	485	19.0	17.8	1.1
16(木)	焼き肉 ビーフンソテー りんご ほうじ茶	おやつパン(ジャム&マーガリン) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 ニラ玉汁	スキー⑥	360	15.2	18.4	0.9
17(金)	あったかそうめん 笹かまのカレー揚げ 牛乳 みかん	ゆかりおにぎり ジョア(プレーン)	元気ヨーグルト	あったかそうめん 牛乳	スキー⑦	489	17.9	12.2	1.5
18(土)	サンドイッチ 豆乳 乾ブルー 伊予柑	プリン せんべい	クラッカー 牛乳	サンドイッチ 豆乳		574	17.7	21.0	1.7
19(日)									
20(月)	アップルカレー 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⑧	348	14.0	11.1	1.4
21(火)	ししゃもの唐揚げ 土佐和え りんご ほうじ茶	焼き芋 スポロン	Feウエハース 牛乳	ご飯 白菜汁	スキー⑨	346	12.5	7.7	1.0
22(水)	じゃが芋の挽肉煮 厚焼き玉子 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 若布汁	スキー⑩	371	16.5	14.0	1.0
23(木)	五目納豆 さつま芋のバター煮 オレンジ ほうじ茶	せんべい 牛乳	ビスケット スポロン	ご飯 栄養麩汁		327	13.4	11.1	1.1
24(金)	肉みそスパゲティレバーのケチャップ煮 牛乳 みかん	せんべい ヤクルト400	バナナ	ご飯 牛乳	親子スキー教室	396	15.8	9.7	1.8
25(土)	チョコサンド ワンタンスープ 牛乳 オレンジ	バナナ	せんべい ヤクルト	チョコサンド 牛乳		381	10.1	13.0	0.4
26(日)									
27(月)	白菜とチキンのホワイトシチュー 竹輪とコンニャクの煮物 みかん	手作りヨーグルト 食べる小魚	せんべい 牛乳	ご飯 2色そばろ		329	15.4	7.4	3.2
28(火)	さんまの甘煮 マセドアンサラダ オレンジ ほうじ茶	せんべい ジョア(いちご)	麩菓子 牛乳	ご飯 かき玉汁		399	13.8	16.9	1.3
29(水)	鶏の唐揚げ 温野菜 スウィーティ ほうじ茶	フレンチトースト 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 なめこ汁		423	19.8	20.8	1.5
30(木)	八宝菜 半月卵 パナナ ほうじ茶	ビスケット 牛乳	クラッカー スポロン	ご飯 ニラ汁		303	12.0	12.2	0.4
31(金)	焼きうどん 大根の煮物 牛乳 みかん	せんべい 気になる野菜	ももゼリー	ご飯 牛乳		296	11.5	7.8	1.9

会津の伝統行事《だんごさし》

今月の食育目標

食べ過ぎに注意しよう!!

五穀豊穡・家内安全を願い水木の木に団子粉を丸めて、茹でた団子をさします。一緒に小判・鯛・俵などの色とりどりのせんべいを飾ります。

(『20日の風にあてるな』といわれ19日までに片付けるよう伝えられています)

保育園でもだんごさしをします。子どもたちが丸めて、飾り付けをしただんごの木をお楽しみに!



*材料の都合により献立を変更する場合があります。