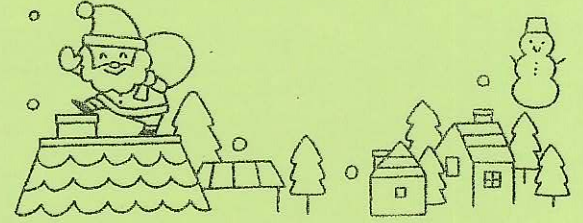


こんげつの よてい こんだてひょう

平成25年 12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(日)									
2(月)	ブロッコリーシチュー こんにゃくと竹輪の煮物 りんご ャクルト	手作りヨーグルト 食べる小魚	動物ビスケット 牛乳	ご飯 豚そぼろ煮		297	14.8	5.8	2.0
3(火)	焼き魚 かぼちゃサラダ 煮豆 スウィーティ ほうじ茶	スウィートポテト 牛乳	せんべい スポロン	ご飯 かぶ汁		376	18.2	19.9	1.0
4(水)	焼き肉 和風ビーフソテー みかん ほうじ茶	おやつパン(玄米) 牛乳	なかよしプリン	ご飯 栄養麩汁		362	17.0	18.7	0.9
5(木)	筑前煮 スクランブルエッグ パナナ ほうじ茶	せんべい ャクルト400	麩菓子 牛乳	ご飯 白菜汁		347	13.3	10.7	1.3
6(金)	温そうめん 揚げ出し豆腐 牛乳 スウィーティ	りんごゼリー せんべい	バナナ	温そうめん 牛乳		411	17.1	15.3	1.8
7(土)	おみやげパン 牛乳 みかん	ビスコ	せんべい ャクルト		保育発表会	743	14.6	35.4	1.0
8(日)									
9(月)	シュリンプカレー 小女子甘煮 牛乳 みかん	ドリンクヨーグルト 干し芋	アスパラガス スポロン	ご飯 牛乳		357	19.6	10.6	1.8
10(火)	白身魚のホイル焼き 中華サラダ オレンジ ほうじ茶	マヨネーズパン 牛乳	元気ヨーグルト	ご飯 かき玉汁		430	22.5	23.1	2.1
11(水)	チキンカツ 三色キャベツ和え スウィーティ ほうじ茶	せんべい ジョア(レモン)	動物ビスケット 牛乳	ご飯 小松菜汁		317	16.4	6.1	1.5
12(木)	麻婆豆腐 半月卵 パナナ ほうじ茶	ビスコ 牛乳	せんべい ャクルト	ご飯 きゃべつ汁		361	16.1	18.5	0.9
13(金)	お誕生会♪ ライスグラタン コールスローサラダ 卵スープ ミルミル みかん♪	アイスクリーム	麩菓子 牛乳	お楽しみ献立		529	13.2	23.7	1.4
14(土)	ウイナードッグパン 豆乳 プルーン りんご	ミルクプリン せんべい	玉子ボーロ 牛乳	ウイナードッグパン 豆乳		605	18.0	18.8	1.9
15(日)									
16(月)	野菜たっぷり中華スープ 鶏ささみカレー揚げ みかん	フルーツヨーグルト おしゃぶり昆布	アスパラガス 牛乳	ご飯 キャベツソテー		286	18.2	9.7	1.0
17(火)	まぐろの竜田揚げ 土佐和え スウィーティ ほうじ茶	せんべい スポロン	ビスコ 牛乳	ご飯 なめこ汁		281	14.3	3.6	1.3
18(水)	煮込みハンバーグ 温野菜 オレンジ ほうじ茶	おやつパン(チョコ) 牛乳	バナナ	ご飯 白菜汁		326	16.1	13.7	1.7
19(木)	五目納豆 冬至かぼちゃ パナナ ほうじ茶	ビスケット 牛乳	ももゼリー	ご飯 栄養麩汁		392	16.5	11.9	1.4
20(金)	クリームスパゲティレバーのケチャップ煮 牛乳 スウィーティ	トッピングケーキ 野菜生活	せんべい ャクルト	ご飯 牛乳		529	17.2	22.6	2.3
21(土)	ソフトフランスあんバターパン 厚揚げの中華煮 牛乳 みかん	バナナ	クラッカー スポロン	ソフトフランスあんバターパン 牛乳		541	16.6	22.9	0.6
22(日)					冬至				
23(月)	天皇誕生日								
24(火)	♪ミートローフ マカロニサラダ みかん 気になる野菜♪	手作りヨーグルト 干し芋 クリスマスケーキ(おみやげ)	麩菓子 牛乳	ご飯 気になる野菜	クリスマス会	392	16.6	14.6	1.7
25(水)	さばの味噌煮 ポテトサラダ パナナ ほうじ茶	菜めしおにぎり 牛乳	ミルクプリン	ご飯 小松菜汁		438	17.0	18.5	1.4
26(木)	里芋の煮物 スクランブルエッグ オレンジ ほうじ茶	おやつパン(甘バター) 牛乳	せんべい ャクルト	ご飯 かぶ汁		302	14.6	12.1	1.4
27(金)	焼きそば ボイルウイナー 牛乳 スウィーティ	クラッカー チーズ ジョア(プルーン)	バナナ	ご飯 牛乳		502	20.6	22.1	1.5
28(土)	ピーナツサンド 豆乳たっぷりスープ 麦茶 りんご	せんべい ャクルト400	玉子ボーロ 牛乳	ピーナツサンド 麦茶		513	15.5	7.9	2.8
29(日)									
30(月)	おみやげパン 牛乳 みかん		せんべい スポロン			399	10.9	17.2	0.6
31(火)	大晦日								

今月の食育目標

病気に負けない
体を作ろう



でかぜを防ぎましょう

子どもの健康をつくるには、この3つのバランスがとれていることが大切です。しかし冬は、外遊びなどで体を動かすことが減るため、運動量が少なくなります。免疫力が低下したり、肥満の原因になったりするので、3つのバランスがくずれないように気をつけましょう。

* 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

