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27年 1月分

日(曜)	献立名（共通分） 副食	間食（PM）	献立名(未満児加食分) 間食（AM）	主食	備考	予定栄養価(以上児) エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1（木）	元旦								
2（金）									
3（土）									
4（日）									
5（月）									
6（火）	焼き魚 かぼちゃサラダ オレンジ ほうじ茶	せんべい スポロン	麩菓子 牛乳	ご飯 若布汁		303	11.8	10.3	0.9
7（水）	蒸し団子 温野菜 みかん ほうじ茶	おやつパン(ミルクリッチ) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 白菜汁	スキー①	326	14.5	11.7	1.1
8（木）	八宝菜 半月卵 みかん ほうじ茶	手作りドーナツ 野菜生活	アスパラガス 牛乳	ご飯 なめこ汁	スキー②	335	11.0	14.8	0.9
9（金）	おかず焼きそば ボイルウインナー 牛乳 りんご	ドリンクヨーグルト 干し芋	バナナ	ご飯 牛乳	スキー③	348	14.2	18.4	0.8
10（土）	チョコサンド マカロニグラタン 牛乳 スウィーティ	りんごゼリー せんべい	クラッカー ヤクルト	チョコサンド 牛乳		586	19.0	21.5	3.2
11（日）									
12（月）	成人の日								
13（火）	焼き肉 ビーフンソテー みかん ほうじ茶	せんべい ヤクルト400	玉子ボーロ 牛乳	ご飯 かき玉汁	スキー④	302	11.2	9.1	0.9
14（水）	まぐろカツ 青菜和え みかん ほうじ茶	フレンチトースト 牛乳	せんべい スポロン	ご飯 白菜汁	スキー⑤	336	17.2	12.5	1.2
15（木）	ひじきの根菜たっぷり煮 厚焼き卵 りんご ほうじ茶	ビスコ 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 小松菜汁	スキー⑥	342	13.2	18.3	1.0
16（金）	お誕生会 ☆ちらし寿司 のっぺい汁 鶏手羽のやわらか煮 黒豆煮 野菜ジュース いちご☆	シューアイス	Feウエハース 牛乳	お楽しみ献立	お誕生会	522	24.8	20.7	2.0
17（土）	ソフトフランスピーナツ 厚揚げのケチャップ煮 牛乳 オレンジ	なかよしプリン せんべい	バナナ	ピーナツパン 牛乳		585	23.9	18.6	1.9
18（日）									
19（月）	とろりんスープ 笹かま揚げ みかん	手作りヨーグルト 食べる小魚	麩菓子 牛乳	ご飯 きゃべつソテー	スキー⑦	286	13.3	10.0	1.3
20（火）	赤魚の煮つけ ごぼうサラダ みかん ほうじ茶	せんべい フルーツジュース	動物ビスケット 牛乳	ご飯 大根汁		298	14.7	12.7	1.7
21（水）	磯辺つくね焼き ごま和え バナナ ほうじ茶	おやつパン(パンプキン) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 白菜汁	スキー⑧	333	18.7	12.2	2.2
22（木）	おでん 漬け物 りんご ほうじ茶	焼き芋 牛乳	ビスコ ヤクルト	ご飯 栄養麩汁	スキー⑨	291	9.3	6.9	1.2
23（金）	クリームスパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 みかん	クラッカー チーズ ジョア(いちご)	りんごゼリー	ご飯 牛乳	スキー⑩	453	19.9	15.4	1.7
24（土）	エッグパン 豆乳 乾プルーン オレンジ	バナナ	せんべい 牛乳	エッグパン バナナ豆乳		504	12.5	17.2	1.0
25（日）									
26（月）	チーズカレー 小女子甘煮 牛乳 みかん	元気ヨーグルト おしゃぶり昆布	せんべい ヤクルト	ご飯 牛乳	親子スキー教室	311	15.0	11.1	2.1
27（火）	さわらの照り焼き スパゲティサラダ バナナ ほうじ茶	せんべい 野菜生活	アスパラガス 牛乳	ご飯 ニラ玉汁		310	11.7	12.3	1.8
28（水）	肉団子 土佐和え オレンジ ほうじ茶	おやつパン(セサミ) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 なめこ汁		335	17.1	12.7	1.8
29（木）	五目納豆 さつま芋のバター煮 みかん ほうじ茶	ビスケット 牛乳	バナナ	ご飯 若布汁		339	12.6	12.3	0.7
30（金）	みそ煮込みうどん 揚げ出し豆腐 牛乳 スウィーティ	ゆかりおにぎり ジョア(プレーン)	牛乳プリン	みそ煮込みうどん 牛乳		515	19.9	13.1	2.8
31（土）	ソフトフランス(ジャム＆マーガリン) ころころスープ 牛乳 みかん	ももゼリー せんべい	クラッカー ヤクルト	ジャム＆マーガリンパン 牛乳		462	13.0	11.6	1.6

〈今月の食育目標〉

食べ過ぎに注意しよう！

食物繊維の多い食品をとる習慣を

日本人は食物繊維の摂取量が不足しているといわれています。食物繊維をとることは便秘の予防になるだけでなく、将来の生活習慣病の予防にもなります。まずは、子どもたちに食べ物への興味や関心を持たせて、小さいうちから野菜や果物、穀類、いも類、豆類、きのこ、海そうなどの食物繊維を多く含む食品を食べる習慣をつけさせましょう。

＊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