



こんげつの よてい こんだてひょう



平成26年 12月分

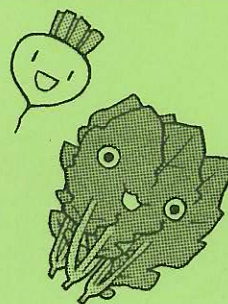


日(曜)	献立名(共通分)		献立名(未満児加食分)		備考	予定栄養価(以上児)			
	副食	間食(PM)	間食(AM)	主食		エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1(月)	野菜たっぷりポトフ 鶏肉のさっぱり煮 みかん	ドリンクヨーグルト 干し芋	ビスケット 牛乳	ご飯 ひじきサラダ		313	15.2	13.1	1.3
2(火)	白身魚のオイル焼き マカロニサラダ パナナ ほうじ茶	せんべい ヤクルト400	玉子ボーロ 牛乳	ご飯 白菜汁		308	13.4	12.2	1.6
3(水)	ハムカツ 三色和え スウィーティ ほうじ茶	おやつパン(玄米) 牛乳	りんごゼリー	ご飯 わかめ汁		318	14.4	12.1	2.0
4(木)	筑前煮 かぼちゃのキッシュ りんご ほうじ茶	トッピングケーキ 牛乳	アスパラガス スポロン	ご飯 栄養麩汁		378	13.8	20.1	1.1
5(金)	お誕生会★ ライスピザ コールスロー サラダ ワンタンスープ りんごジュース みかん	アイスクリーム	クラッカー 牛乳	お楽しみ献立		524	12.6	24.3	1.8
6(土)	甘バターサンド ポルシチ 牛乳 オレンジ	バナナ	せんべい ヤクルト	甘バターサンド 牛乳		562	19.7	15.8	1.6
7(日)									
8(月)	鶏肉と白菜シチュー 竹輪と厚揚げの煮物 みかん	手作りヨーグルト 食べる小魚	麩菓子 牛乳	ご飯 二色そば		306	17.1	9.9	2.0
9(火)	ししゃも揚げ 土佐和え りんご ほうじ茶	せんべい スポロン	動物ビスケット 牛乳	ご飯 きゃべつ汁		275	12.6	6.7	1.5
10(水)	タンドリーチキン 温野菜 スウィーティ ほうじ茶	マヨネーズパン 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 大根汁		453	21.8	24.6	1.6
11(木)	ひじきの寄せ煮 スクランブルエッグ みかん ほうじ茶	ビスケット 牛乳	バナナ	ご飯 小松菜汁	*	298	12.6	13.5	1.2
12(金)	きのこスパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 パナナ	クラッカー チーズ スポロン	プッチンプリン	ご飯 牛乳		450	17.1	15.7	1.8
13(土)	ウインナー ドッグパン 豆乳 プルーン オレンジ	せんべい ヤクルト400	ビスコ 牛乳	ウインナー ドッグパン 豆乳		587	16.7	17.0	1.8
14(日)									
15(月)	むらくも汁 ささみ揚げ パナナ	ドリンクヨーグルト 干し芋	アスパラガス 牛乳	ご飯 青菜和え		330	21.4	7.7	1.7
16(火)	焼き魚 ブロッコリー サラダ 煮豆 オレンジ ほうじ茶	せんべい ジョア(アップル)	玉子ボーロ 牛乳	ご飯 かぶ汁		389	20.5	13.0	1.3
17(水)	焼き肉 野菜ビーフンソテー みかん ほうじ茶	おやつパン(チョコ) 牛乳	ももゼリー	ご飯 栄養麩汁	*	360	15.6	18.5	1.2
18(木)	麻婆豆腐 半月卵 スウィーティ ほうじ茶	さつま芋とりんごのパイ 牛乳	せんべい スポロン	ご飯 白菜汁		323	16.2	18.1	0.9
19(金)	おかず焼きそば ボイルウインナー 牛乳 りんご	プリン せんべい	アスパラガス ぶどうジュース	ご飯 牛乳		424	16.3	20.0	1.1
20(土)	おみやげパン 牛乳 みかん		せんべい ヤクルト		保育発表会	468	17.2	17.6	1.3
21(日)									
22(月)	五目納豆 冬至かぼちゃ みかん ほうじ茶	手作りヨーグルト おしゃぶり昆布	麩菓子 牛乳	ご飯 わかめ汁	冬至	283	15.2	6.3	1.5
23(火)	天皇誕生日				天皇誕生日				
24(水)	ミートローフ マッシュポテト 野菜生活 りんご	クリスマスケーキ(おみやげ) ビスコ 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 野菜生活	クリスマス会	448	16.8	23.6	1.9
25(木)	里芋の煮物 厚焼き卵 オレンジ ほうじ茶	おやつパン(ジャム・マーガリン) 牛乳	ミルクプリン	ご飯 なめこ汁		348	16.3	14.6	1.3
26(金)	あったかそうめん 大根の煮物 牛乳 スウィーティ	しらすおにぎり ジョア(プレーン)	バナナ	あったかそうめん 牛乳		444	16.9	8.3	2.0
27(土)	ソフトフランスあんバター 厚揚げの中華煮 牛乳 パナナ	りんごゼリー せんべい	クラッカー スポロン	あんバターパン 牛乳		359	15.2	14.0	0.4
28(日)									
29(月)	ブロッコリーカレー 小女子甘煮 牛乳 りんご	せんべい 気になる野菜	元気ヨーグルト	ご飯 牛乳		333	12.3	10.5	2.7
30(火)	おみやげパン 牛乳 みかん					468	17.2	17.6	1.3
31(水)	大晦日								

今が旬の冬野菜を食べましょう!



はくさいやほうれんそうなどは、火を通すとかさが減り、たくさん食べられます。だいこんやかぶに含まれる酵素は消化を助けてくれます。また、みそ汁やスープなどは汁ごと食べると、汁にとけ出した栄養素も残さずとることができます。



今月の食育目標

病気に負けない
体を作ろう



* 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

