

こんげつの よてい こんだてひょう



平成20年 12月分



日(曜)	献立名 (共通)		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		1食分 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1 (月)	フロッコリーシチュー 竹輪の甘煮 牛乳 りんご	手作りヨーグルト 小魚	オレンジジュース せんべい	ご飯		442	16.8	17.1	1.4
2 (火)	鮭焼魚 春雨サラダ 青菜とえのき汁 パナナ	マヨネーズパン 牛乳	麦茶 玉子ポーロ	ご飯		496	24.7	22.4	2.1
3 (水)	焼き肉 ビーフンソテー 卵のトロリンスープ みかん	せんべい ジョア	ミルクココア ビスケット	ご飯		405	17.5	15.5	2.3
4 (木)	煮込みおでん 漬物 牛乳 りんご	ビスコ 野菜生活	ももゼリー	ご飯		372	16.6	11.1	3.9
5 (金)	おかず焼きそば ウィンナー 牛乳 パナナ	フリン せんべい	手作りヨーグルト	おかず焼きそば		475	16.0	20.3	1.5
6 (土)	おみやげ				発表会				
7 (日)									
8 (月)	パンフキンカレー 小女子甘煮 牛乳 みかん	のびヨーグルト 昆布	りんごジュース せんべい	ご飯					
9 (火)	タラのから揚げ 土佐和え 豆腐汁 りんご	おやつパン 牛乳	バナナ	ご飯		328	18.6	10.3	1.4
10 (水)	ハムチーズフライ せんきゃべツ 金時煮豆 若布と和えスーパ パナナ	クラッカー チーズ ジョア	手作りヨーグルト	ご飯		407	17.2	15.0	2.1
11 (木)	五目昆布煮 ス克蘭フルエッグ 豆麴汁 オレンジ	じゃが芋のチーズ焼き 牛乳	りんご せんべい	ご飯		383	21.0	16.2	2.5
12 (金)	五目おこわ 松風焼 青菜の和え物 豆腐汁 みかん	麦茶 お誕生ケーキ アイスクリーム		五目おこわ	お誕生会	421	19.7	15.0	2.1
13 (土)	チョコサンド 金平ごぼう 牛乳 りんご	ぶどうゼリー せんべい	麦茶 玉子ポーロ	チョコサンド		526	12.5	18.0	0.8
14 (日)									
15 (月)	ワンタンスープ 笹かま揚げ 青菜のごま和え パナナ	手作りヨーグルト 小魚	オレンジジュース せんべい	ご飯					
16 (火)	鯖の味噌煮 スパサラダ なめこ汁 みかん	おやつパン 牛乳	バナナ	ご飯		385	22.9	17.2	1.6
17 (水)	五目納豆 薩摩芋の甘煮 大根汁 りんご	せんべい ヤクルト	牛乳 ビスケット	ご飯		387	17.6	11.3	2.2
18 (木)	酢豚 花卵 青菜汁 パナナ	蒸しパン 牛乳	ヨーク せんべい	ご飯		445	17.6	16.6	1.9
19 (金)	チーズスパゲティー レバーの甘辛煮 牛乳 みかん	ミルクフリン せんべい	手作りヨーグルト	チーズスパゲティー		422	16.4	15.4	1.3
20 (土)	甘バターサンド 冬至南瓜 牛乳 りんご	バナナ	ミルクココア ビスケット	甘バターサンド		550	12.5	14.6	0.3
21 (日)					冬至				
22 (月)	チキンカレー 小女子甘煮 牛乳 みかん	フルーツヨーグルト 鉄キャンディー	りんごジュース せんべい	ご飯		373	10.7	15.8	2.2
23 (火)					天皇誕生日				
24 (水)	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 豆腐汁 りんご	おやつパン 牛乳	ヨーク せんべい	ご飯		412	25.4	19.6	1.9
25 (木)	ご飯 鶏肉の照り焼き グリーンレタス ポテトサラダ 牛乳 みかん	チョコレートケーキ 野菜生活	フリン	ご飯	 クリスマス会	452	18.3	22.0	1.4
26 (金)	温そうめん 天ぷら 温野菜 パナナ	若布おにぎり ヤクルト	手作りヨーグルト	三色そうめん		432	9.9	6.3	2.0
27 (土)	ポテトサンド 野菜ソテー 豆乳 りんご	クッキー 牛乳	麦茶 玉子ポーロ	ポテトサンド		636	17.9	37.0	1.0
28 (日)									
29 (月)	むらくも汁 鶏のササミ揚げ 青菜のごま和え パナナ	手作りヨーグルト 小魚	オレンジジュース せんべい	ご飯		391	23.9	12.1	2.6
30 (火)	クリームサンド 牛乳 みかん	りんごゼリー せんべい	ミルクココア ビスケット	クリームサンド		502	16.3	17.0	0.9
31 (水)									

※献立は、材料の都合上、一部変更になる場合があります。