

こんげつの よてい こんだてひょう



平成21年 1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		1人当り (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1 (木)									
2 (金)									
3 (土)									
4 (日)									
5 (月)									
6 (火)	きのこカレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ	手作りヨーグルト 昆布	りんごジュース せんべい	ご飯		342	11.7	15.2	2.3
7 (水)	鶏の唐揚げ 三色和え物 白菜汁 みかん	牛乳 おやつパン	バナナ	ご飯		303	15.5	12.2	1.8
8 (木)	五目納豆 薩摩芋の甘煮 大根汁 りんご	ビスケット 牛乳	プリン	ご飯		363	16.6	13.6	2.0
9 (金)	和風スパゲティ レバーの甘辛煮 牛乳 みかん	ヤクルト80 カップケーキ	手作りヨーグルト	和風スパゲティ		446	15.8	16.2	1.5
10 (土)	クリームサンド 牛乳 春雨サラダ 八潮	りんごゼリー せんべい	麦茶 ビスケット	クリームサンド		467	12.5	12.4	1.4
11 (日)									
12 (月)					成人の日				
13 (火)	焼き肉 ビーフソテー 卵のトロリン スープ りんご	のおヨーグルト 小魚	オレンジジュース せんべい	ご飯	団子さし	358	14.8	15.1	2.3
14 (水)	焼魚 コーンサラダ 豆麩汁 オレンジ	牛乳 おやつパン	バナナ	ご飯		302	18.0	12.5	1.4
15 (木)	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 なめこ汁 みかん	牛乳 きなこ団子	ヤクルト せんべい	ご飯		463	19.6	17.4	1.4
16 (金)	焼きうどん ウィンナー 牛乳 りんご	ぶどうゼリー せんべい	手作りヨーグルト	焼きうどん		446	16.4	17.2	6.1
17 (土)	チーズハンバーガー 豆乳 八潮	バナナ	麦茶 ビスコ	チーズハンバーガー		555	19.2	17.3	1.7
18 (日)									
19 (月)	栄養すいとん汁 笹かま揚げ 温野菜 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		359	10.5	12.0	1.5
20 (火)	まぐろの竜田揚げ 土佐和え 豆腐汁 りんご	おやつパン 牛乳	バナナ	ご飯		425	15.1	12.2	1.6
21 (水)	お赤飯 こつゆ 鮭焼魚 マカロニサラダ 煮豆 いちご	麦茶 お誕生ケーキ アイスクリーム		お赤飯	誕生会	433	22.1	13.3	1.5
22 (木)	肉じゃが煮 花卵 青菜汁 みかん	せんべい 牛乳	りんごゼリー	ご飯		304	14.2	10.7	1.3
23 (金)	卵とじそうめん 天ぷら 青菜のごま和え りんご	おにぎり 野菜生活	手作りヨーグルト	卵とじそうめん		485	12.3	10.7	2.1
24 (土)	ピーナッツサンド 牛乳 ポテトサラダ オレンジ	ヤクルト80 せんべい	麦茶 ビスケット	ピーナッツサンド		540	15.4	17.0	0.4
25 (日)									
26 (月)	パンフキンシチュー 竹輪の甘煮 牛乳 みかん	手作りヨーグルト 小魚	オレンジジュース せんべい	ご飯	親子スキー	455	17.1	22.4	1.5
27 (火)	さんま煮魚 ごぼうサラダ 白菜汁 八潮	牛乳 フルーツサンド	バナナ	ご飯		488	19.6	23.3	2.4
28 (水)	ヒレカツ せんキャベツ 金時煮豆 青菜 とえのき汁 バナナ	クラッカー チーズ ジョア	ミルクプリン	ご飯		388	20.4	11.3	1.4
29 (木)	筑前煮 スクランブルエッグ 豆腐汁 オレンジ	ビスコ 牛乳	ヤクルト せんべい	ご飯		331	16.7	12.9	1.6
30 (金)	おかず焼きそば ウィンナー 牛乳 りんご	プリン せんべい	手作りヨーグルト	おかず焼きそば		444	16.4	19.9	1.1
31 (土)	甘バターサンド 牛乳 ほうれん草ソテー みかん	バナナ	麦茶 ビスケット	甘バターサンド		522	10.7	17.5	0.7

※献立は、材料の都合上、一部変更になる場合があります。

面川報徳保育園