

こんげつの よてい こんだてひょう



平成21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		1人 キ-	たん ぱく	脂質 (g)	食塩 相当
1 (火)	焼魚 マセドアンサラダ 青菜汁 バナナ	牛乳 おやつパン	ヨーク せんべい	ご飯		341	17.6	12.9	0.9
2 (水)	松風焼き 土佐和え 金時煮豆 若布汁 みかん	ヤクルト400 チーズ クラッカー	バナナ	ご飯		441	19.7	12.0	2.8
3 (木)	煮込みおでん 漬物 牛乳 りんご	野菜生活 焼き芋	手作りヨーグルト	ご飯		373	13.9	9.5	1.7
4 (金)	おかず焼きそば ウィンナー 牛乳 オレンジ	りんごゼリー せんべい	スポロン ビスケット	おかず焼きそば		400	13.6	17.3	1.3
5 (土)	おみやげ				発表会				
6 (日)									
7 (月)	焼き肉 ビーフソテー 卵のトロリンスープ バナナ	手作りヨーグルト 小魚	オレンジジュース せんべい	ご飯		401	15.3	18.7	2.6
8 (火)	鯖の味噌煮 フロッコリーサラダ なめこ汁 オレンジ	牛乳 おやつパン	バナナ	ご飯		316	17.2	14.7	1.5
9 (水)	冬野菜シチュー 竹輪の甘煮 牛乳 りんご	ジョア せんべい	フリン	ご飯		348	15.6	9.9	0.9
10 (木)	五目昆布煮 スクランブルエッグ 青菜とえのき汁 八朔	牛乳 スウィートポテト	手作りヨーグルト	ご飯		388	15.1	15.9	2.2
11 (金)	お子様ランチ	お誕生ケーキ 麦茶 アイスクリーム		ご飯	誕生会	487	21.5	23.2	2.8
12 (土)	チョコサンド 牛乳 きんぴらごぼう みかん	バナナ	麦茶 ビスコ	チョコサンド		482	11.9	18.4	0.7
13 (日)									
14 (月)	スタミナカレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ	のむヨーグルト 昆布	りんごジュース せんべい	ご飯		358	11.5	15.2	2.3
15 (火)	白身魚の列列ソース 土佐和え 豆麴汁 りんご	牛乳 おやつパン	バナナ	ご飯		308	16.6	15.4	1.0
16 (水)	チーズハンバーグ 温野菜 若布汁 みかん	ヤクルト400 せんべい	りんごゼリー	ご飯		358	16.9	11.5	2.3
17 (木)	肉じゃが煮 花卵 なめこ汁 バナナ	牛乳 ビスケット	手作りヨーグルト	ご飯		305	13.8	10.0	1.5
18 (金)	けんちんうどん 天ぷら 青菜の和え物 八朔	野菜生活 若布おにぎり	ヨーク せんべい	けんちんうどん		473	13.6	10.3	2.8
19 (土)	甘バターサンド コーンサラダ 牛乳 りんご	フリン せんべい	麦茶 ビスケット	甘バターサンド		636	15.5	24.0	0.5
20 (日)									
21 (月)	のっぺい汁 笹かま揚げ 三色和え物 オレンジ	フルーツヨーグルト 鉄キャンディー	オレンジジュース せんべい	ご飯		339	11.7	12.1	2.5
22 (火)	五目納豆 冬至南瓜 大根汁 八朔	牛乳 フレンチトースト	バナナ	ご飯	冬至	470	23.6	17.9	2.4
23 (水)					天皇誕生日				
24 (木)	五色煮 厚焼き卵 豆腐汁 みかん	牛乳 ビスコ	手作りヨーグルト	ご飯		347	16.9	12.2	1.5
25 (金)	ご飯 照り焼きチキン スパサラダ フライドポテト 若布汁 オレンジ	アイスクリーム	ヨーク ビスコ	ご飯	クリスマス会	463	21.1	26.1	3.1
26 (土)	ドックパン 豆乳 野菜ソテー りんご	バナナ	麦茶 玉子ポーロ	ドックパン		576	17.3	23.9	2.0
27 (日)									
28 (月)	フロッコリーカレー 小女子甘煮 牛乳 りんご	手作りヨーグルト 昆布	りんごジュース せんべい	ご飯		343	11.0	14.8	2.9
29 (火)	焼魚 ごぼうサラダ 青菜汁 八朔	牛乳 おやつパン	バナナ	ご飯		273	17.4	7.7	1.3
30 (水)	メロンパン 牛乳 みかん	フリン せんべい	麦茶 ビスケット	メロンパン		466	15.8	15.2	0.4
31 (木)									

*材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園