

こんげつの よてい こんだてひょう



平成22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		174 キ- (Kcal)	たん ぱく 質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当 量 (g)
1 (金)									
2 (土)									
3 (日)									
4 (月)									
5 (火)									
6 (水)	焼き肉 ビーフソテー 卵のトロリ ンスーフ 伊予甘	牛乳 おやつパン	ヨーク ビス ケット	ご飯		359	15.4	17.8	2.0
7 (木)	五目ひじき煮 厚焼き卵 若布汁 み かん	牛乳 焼き芋	ももゼリー	ご飯		452	22.4	18.4	2.1
8 (金)	スパゲティミートソース レバーの 甘辛煮 牛乳 みかん	フリン せんべい	スポロン 玉子 ポーロ	スパゲティ ミートソース		483	19.2	16.8	1.5
9 (土)	ピーナッツサンド 牛乳 グラタン バナナ	ビスケット 野菜生 活	麦茶 ビスコ	ピーナッツ サンド		616	17.7	20.0	1.1
10 (日)									
11 (月)					成人の日				
12 (火)	栄養すいとん汁 笹笠の磯辺揚げ 三 色和え りんご	牛乳 おやつパン	りんごジュース せんべい	ご飯		306	16.5	12.7	1.5
13 (水)	ヒレカツ せんキャベツ 金時煮豆 大根汁 りんご	手作りヨーグルト 小魚	バナナ	ご飯	団子さし・ 鏡開き	348	18.5	9.9	1.9
14 (木)	五目納豆 薩摩芋の甘煮 豆麴汁 み かん	ビスケット 牛乳	手作りヨーグル ト	ご飯		380	17.8	14.7	2.4
15 (金)	カレーうどん コールスローサラダ 牛乳 みかん	若布おにぎり ジョ ア	フリン	カレーうど ん		556	16.8	17.6	3.4
16 (土)	スパゲティパン 豆乳 温野菜 伊 予甘	バナナ	麦茶 ビスケット	スパゲ ティパン		604	18.0	16.6	2.6
17 (日)									
18 (月)	クリームシチュー 竹輪の煮物 牛乳 りんご	手作りヨーグルト 昆布	オレンジジュ ース せんべい	ご飯		822	37.9	40.1	5.1
19 (火)	まぐろの竜田揚げ 土佐和え なめこ 汁 みかん	牛乳 フルーツサン ド	バナナ	ご飯		366	17.6	15.9	2.0
20 (水)	赤飯 こづゆ 焼魚 マカロニサラダ 黒豆 いちご	麦茶 お誕生ケーキ アイスクリーム		赤飯	誕生会	472	22.8	13.2	2.5
21 (木)	五目昆布煮 花卵 豆腐汁 みかん	クラッカー チーズ マクルト	手作りヨーグル ト	ご飯		352	15.9	13.4	4.0
22 (金)	卵とじそうめん 天ぷら 青菜和え りんご	牛乳 ビスコ	ミルクフリン	卵とじそう めん		473	14.8	11.6	2.5
23 (土)	甘バターサンド 牛乳 中華ソテー 伊予甘	りんごゼリー せん べい	麦茶 ビスケット	甘バターサ ンド		585	12.9	18.9	0.7
24 (日)									
25 (月)	アップルカレー 小女子甘煮 牛乳 みかん	手作りヨーグルト 小魚	りんごジュース せんべい	ご飯	親子スキー	387	15.1	18.3	2.7
26 (火)	さんまの甘煮 ポテトサラダ 青菜と えのき汁 バナナ	牛乳 おやつパン	ヨーク 玉子 ポーロ	ご飯		390	15.5	19.6	1.5
27 (水)	おかず焼きそば ウィンナー 牛乳 りんご	ミルクフリン せん べい	バナナ	おかず焼き そば		401	14.4	18.5	1.1
28 (木)	五目さんぴら ス克蘭フルエッグ 青菜汁 みかん	ホットケーキ 牛乳	手作りヨーグル ト	ご飯		367	15.4	16.4	1.8
29 (金)	鶏唐揚げ 土佐和え 白菜汁 りんご	野菜生活 せんべい	りんごゼリー	ご飯		317	15.7	9.7	1.9
30 (土)	チョコサンド 牛乳 コーンサラダ 伊予甘	バナナ	麦茶 ビスケット	チョコサン ド		511	14.2	21.3	0.5
31 (日)									

* 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