

# こんげつの よてい こんだてひょう



平成20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食分 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1 (火)					元旦				
2 (水)									
3 (木)									
4 (金)									
5 (土)									
6 (日)									
7 (月)	チキンカレー 小女子甘煮 牛乳 グレープフルーツ	手作りヨーグルト 鉄キャンティ	オレンジジュース せんべい	ご飯		275	9.8	11.7	1.5
8 (火)	さばの味噌煮 ポテトサラダ 青菜汁 みかん	牛乳 おやつパン	麦茶 玉子ポーロ	ご飯		375	19.7	17.4	1.6
9 (水)	若鶏の唐揚 青菜の和え物 若布汁 りんご	せんべい ジョア	手作りヨーグルト	ご飯		315	19.6	8.8	2.2
10 (木)	五目ひじき煮 厚焼き卵 なめこ汁 みかん	クラッカー チーズ牛乳	ミルクココア ビスケット	ご飯		522	17.9	19.0	1.9
11 (金)	おかず焼きそば ウィンナー 野菜生活 りんご	手作りドーナツ 牛乳	フリン	おかず焼きそば	鏡開き	541	15.0	25.5	1.4
12 (土)	クリームサンド 牛乳 グラタン オレンジ	りんごゼリー せんべい	麦茶 ビスコ	クリームサンド	団子さし	656	20.7	24.8	1.8
13 (日)									
14 (月)					成人の日				
15 (火)	チーズハンバーグ 温野菜 若布と和え物 みかん	フルーツヨーグルト 昆布	りんごジュース せんべい	ご飯		359	16.6	13.4	2.4
16 (水)	まぐろの竜田揚 土佐和え 豆腐汁 りんご	牛乳 おやつパン	バナナ	ご飯		314	15.7	12.4	1.6
17 (木)	赤飯 清し汁 鮭焼魚 マカロニサラダ 黒豆 いちご	お誕生ケーキ 麦茶 アイスクリーム		赤飯	お誕生日会	431	21.4	13.0	1.3
18 (金)	きのこスパゲティ レバーの甘辛煮 牛乳 みかん	焼き芋 野菜生活	手作りヨーグルト	きのこスパゲティ		452	15.2	14.9	1.2
19 (土)	メロンパン 野菜ソテー 牛乳 八朔	バナナ	麦茶 玉子ポーロ	メロンパン		531	15.6	18.6	0.8
20 (日)									
21 (月)	すいとん汁 竹輪の甘煮 青菜のしらす和え りんご	のむヨーグルト 干し芋	オレンジジュース せんべい	ご飯		439	14.8	9.5	2.0
22 (火)	鮭焼魚 スパサラダ 青菜とえのき汁 みかん	牛乳 おやつパン	りんごゼリー	ご飯		316	18.4	13.3	1.0
23 (水)	ポテトコロッケ せんキャベツ 若布汁 金時煮豆 りんご	フリン せんべい	ヤクルト ビスケット	ご飯		415	15.6	14.1	1.7
24 (木)	五目納豆 薩摩芋の甘煮 豆麴汁 オレンジ	牛乳 ビスコ	手作りヨーグルト	ご飯		435	18.7	15.0	1.8
25 (金)	おかめうどん かき揚げ 牛乳 みかん	若布おにぎり スポン	ミルクココア せんべい	おかめうどん		478	11.6	10.7	2.7
26 (土)	サンドイッチ 野菜サラダ 豆乳 バナナ	せんべい ジョア	麦茶 玉子ポーロ	サンドイッチ		614	22.2	19.1	1.5
27 (日)									
28 (月)	キャベツシチュー 笹かま揚げ 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		427	17.3	16.3	1.3
29 (火)	さんま煮魚 マセドアンサラダ 大根汁 りんご	牛乳 きなこ揚げパン	バナナ	ご飯		544	19.9	29.0	2.2
30 (水)	焼き肉 ビーフソテー 卵のトロリン スープ みかん	せんべい ヤクルト 80	手作りヨーグルト	ご飯		375	14.5	13.4	2.3
31 (木)	五色煮 花卵 あさり汁 オレンジ	牛乳 ビスケット	ヨーク ビスコ	ご飯		344	19.7	12.1	1.9

※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