

# こんげつの よてい こんだてひょう

平成23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材料 - (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1 (土)									
2 (日)									
3 (月)									
4 (火)									
5 (水)									
6 (木)	五目納豆 さつまいもの甘煮 大根汁 パナナ	牛乳 ビスケット	フリン	ご飯		400	17.4	15.8	2.0
7 (金)	焼きうどん ウィナー 牛乳 みかん	ジョア せんべい	バナナ	焼きうどん		454	19.3	17.4	2.7
8 (土)	甘バターサンド 牛乳 マカロニグラタン オレンジ	鉄ももゼリー せんべい	麦茶 ビスケット	甘バターサンド		590	14.5	21.6	0.7
9 (日)									
10 (月)					成人の日				
11 (火)	焼肉 ビーフソテー 卵のトロリンスープ みかん	牛乳 おやつパン	りんごジュース せんべい	ご飯		356	15.3	18.1	1.9
12 (水)	白身魚のカレー天ぷら 青菜のごま和え 豆麴汁 りんご	のびヨーグルト 昆布	バナナ	ご飯		309	14.8	13.8	1.7
13 (木)	五色煮 花型卵 豆腐汁 みかん	牛乳 きなこ団子	麦茶 ふがし	ご飯	だんごさし	357	15.9	9.2	1.0
14 (金)	和風スパゲティー レバーの甘辛煮 牛乳 みかん	野菜生活 ビスコ	手作りヨーグルト	和風スパゲティー		404	14.9	13.2	1.3
15 (土)	焼きそばパン 豆乳 ごぼうサラダ オレンジ	バナナ	麦茶 ビスケット	焼きそばパン		495	15.1	14.1	1.7
16 (日)									
17 (月)	フロッコリーカレー 小女子甘煮 牛乳 りんご	フルーツヨーグルト 小魚	オレンジジュース せんべい	ご飯		390	15.1	14.0	1.9
18 (火)	さんまの甘煮 かぼちゃサラダ 青菜汁 みかん	牛乳 おやつパン	バナナ	ご飯		361	15.7	19.1	1.6
19 (水)	チーズハンバーグ 土佐和え 若布汁 オレンジ	牛乳 手作りドーナッツ	ヨーク せんべい	ご飯		445	21.5	20.9	2.5
20 (木)	五目昆布煮 スクランブルエッグ なめこ汁 みかん	フリン せんべい	手作りヨーグルト	ご飯		312	13.1	12.8	1.8
21 (金)	あったかそうめん 天ぷら 牛乳 りんご	ヤクルト おにぎり	りんごゼリー	あったかそうめん		460	12.2	9.9	1.9
22 (土)	ソフトフランスピーナッツ 牛乳 きんぴらごぼう オレンジ	野菜生活 せんべい	麦茶 ビスケット	ソフトフランスピーナッツ		508	14.3	14.0	0.5
23 (日)									
24 (月)	マカロニシチュー 竹輪と厚揚げ煮 牛乳 みかん	手作りヨーグルト 昆布	りんごジュース せんべい	ご飯		345	13.6	12.1	1.5
25 (火)	赤飯 こつゆ 焼き魚 青菜和え いちご	麦茶 ケーキ アイス		赤飯	誕生会	484	24.7	11.7	2.6
26 (水)	焼売 温野菜 青菜とえのき汁 みかん	牛乳 おやつパン	バナナ	ご飯		354	15.4	10.3	1.8
27 (木)	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 若布汁 バナナ	じゃが丸くん 野菜生活	牛乳 たまごボーロ	ご飯		373	17.0	14.7	5.1
28 (金)	カレーうどん ボイル野菜 牛乳 りんご	クラッカー チーズ ジョア	手作りヨーグルト	カレーうどん		468	17.9	16.1	3.7
29 (土)	クリームサンド 牛乳 野菜ソテー オレンジ	バナナ	麦茶 ビスコ	クリームサンド		486	17.0	20.4	1.3
30 (日)									
31 (月)	中華スープ 鶏肉のさっぱり煮 三色和え 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		326	18.4	13.3	2.1

\*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