

こんげつの よてい こんだてひょう



平成25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		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)		
1 (火)											
2 (水)											
3 (木)											
4 (金)											
5 (土)											
6 (日)											
7 (月)	ワンダスーフ 照り焼きチキン 青菜のごま和え オレンジ	せんべい ヤクルト	りんごジュース ビスケット	ご飯		318	16.6	10.9	1.7		
8 (火)	焼き魚 ポテトサラダ 若布汁 みかん	おやつぱん 牛乳	バナナ	ご飯		306	18.1	13.9	1.3		
9 (水)	焼肉 ビーフソテー 卵スーフ みかん	フリン せんべい	麦茶 玉子ポーロ	ご飯		367	14.7	17.3	2.2		
10 (木)	切り干し大根 スクランブルエッグ 青菜汁 りんご	お好み焼き 牛乳	ヨーク せんべい	ご飯		506	24.3	23.0	2.4		
11 (金)	和風スパゲティー レバーの甘辛煮 牛乳 みかん	手作りヨーグルト あたりめ	麦茶 ビスコ	和風スパゲティー		417	16.2	17.0	2.4		
12 (土)	チョコサンド 野菜ソテー 牛乳 バナナ	ビスコ 野菜生活	麦茶 ビスケット	チョコサンド		539	13.2	21.3	0.7		
13 (日)											
14 (月)					成人の日						
15 (火)	カレーの煮付け マカロニサラダ 豆醤汁 みかん	おやつぱん 牛乳	オレンジジュース せんべい	ご飯		360	18.8	9.9	2.0		
16 (水)	鶏肉の唐揚げ ナムル 白菜汁 りんご	のむヨーグルト 小魚	バナナ	ご飯		312	20.4	13.8	2.2		
17 (木)	赤飯 こぶゆ 焼き魚 青菜和え 黒豆 オレンジ	誕生ケーキ 麦茶 アイスクリーム		赤飯	誕生会	480	24.6	11.8	2.6		
18 (金)	卵とじそうめん 笹かき揚げ 牛乳 みかん	きなこ団子 麦茶	手作りヨーグルト	卵とじそうめん		447	17.0	13.1	1.7		
19 (土)	クロワッサンサンド 豆乳 春雨ソテー バナナ	ゼリー せんべい	麦茶 ビスコ	クロワッサンサンド		671	14.4	29.9	2.0		
20 (日)											
21 (月)	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 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		332	11.3	13.2	2.7		
22 (火)	さばの味噌煮 さつまいもと豆のサラダ 青菜とえのき汁 りんご	おやつぱん 牛乳	バナナ	ご飯		311	15.7	13.9	1.4		
23 (水)	ミートローフ 温野菜 なめこ汁 みかん	クラッカー チーズ ジョア	牛乳フリン	ご飯		329	18.1	11.9	1.9		
24 (木)	八宝菜 花型卵 豆腐汁 バナナ	りんごパイ 牛乳	ヨーク せんべい	ご飯		385	15.5	19.9	2.3		
25 (金)	焼きうどん ウィンナー 牛乳 みかん	せんべい ヤクルト	手作りヨーグルト	焼きうどん		436	15.9	17.4	2.7		
26 (土)	ソフトフランスピーナッツ 牛乳 ごぼうサラダ オレンジ	バナナ	麦茶 ビスケット	ソフトフランスピーナッツ		417	13.4	12.1	0.8		
27 (日)											
28 (月)	ホワイトシチュー 竹輪と厚揚げ煮 牛乳 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		569	19.5	32.1	1.6		
29 (火)	たらの磯辺揚げ 土佐和え 青菜汁 みかん	おやつぱん 牛乳	バナナ	ご飯		314	16.8	12.5	1.3		
30 (水)	五目納豆 さつまいもの甘煮 大根汁 りんご	せんべい ジョア	手作りヨーグルト	ご飯		359	17.8	11.6	1.9		
31 (木)	筑前煮 スクランブルエッグ 若布汁 オレンジ	ビスケット 牛乳	ゼリー	ご飯		321	17.3	14.3	2.2		

*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