

こんげつの よてい こんだてひょう



平成26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	たんぱく質	脂質 (g)	食塩相当量
1 (水)					元旦				
2 (木)									
3 (金)									
4 (土)									
5 (日)									
6 (月)	栄養すいとん汁 鶏肉のさっぱり煮 青菜のごま和え オレンジ	ヨーグルト せんべい	ゼリー	ご飯		346	17.8	11.3	1.8
7 (火)	さばの味噌煮 ポテトサラダ わかめ汁 みかん	クラッカー チーズ スポンジ	バナナ	ご飯		411	18.8	18.4	2.7
8 (水)	松風焼き ナムル 白菜汁 みかん	おやつパン 牛乳	麦茶 玉子ポーロ	ご飯		308	17.4	14.3	1.6
9 (木)	昆布の寄せ煮 花型卵 青菜汁 りんご	手作りドーナツ 牛乳	ヨーク せんべい	ご飯		434	17.7	17.3	2.5
10 (金)	焼きそば ウィンナー 牛乳 みかん	ヤクルト せんべい	プリン	焼きそば		411	14.4	17.5	1.4
11 (土)	ツナコーンサンド 野菜ソテー 牛乳 オレンジ	ゼリー せんべい	麦茶 ビスコ	ツナコーンサンド	だんごさし	607	20.3	26.4	1.6
12 (日)									
13 (月)					成人の日				
14 (火)	赤魚の煮魚 マカロニサラダ 大根汁 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		301	14.9	12.0	2.9
15 (水)	赤飯 こつゆ 焼魚 三色和え 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	364	15.8	22.4	2.3
16 (木)	焼肉 ビーフソテー 卵スープ りんご	おやつパン 牛乳	バナナ	ご飯		364	15.8	22.4	2.3
17 (金)	五目あんかけそうめん 笹かまの磯辺焼き 牛乳 みかん	おにぎり ジョア	手作りヨーグルト	五目あんかけそうめん		440	16.8	11.0	2.3
18 (土)	クリームサンド 春雨サラダ 牛乳 バナナ	プリン せんべい	麦茶 ビスケット	クリームサンド		584	19.3	20.9	1.6
19 (日)									
20 (月)	ししゃも揚げ 土佐和え 白菜汁 みかん	飲むヨーグルト あたりめ	オレンジジュース せんべい	ご飯		304	20.2	13.6	1.3
21 (火)	アップルカレー 小女子甘煮 牛乳 りんご	焼きいも 野菜生活	バナナ	ご飯		406	10.4	11.3	1.5
22 (水)	五目納豆 さつまいもの甘煮 大根汁 みかん	おやつパン 牛乳	プリン	ご飯		350	16.1	14.4	1.4
23 (木)	じゃがいものひき肉煮 厚焼き卵 なめこ汁 オレンジ	ビスコ 牛乳	スポロン せんべい	ご飯		305	14.0	11.6	1.4
24 (金)	肉味噌スパゲティー レバーの甘辛煮 牛乳 みかん	せんべい ヤクルト	手作りヨーグルト	肉味噌スパゲティー		417	18.0	12.7	1.5
25 (土)	チョコサンド スパサラダ 牛乳 オレンジ	バナナ	麦茶 ビスケット	チョコサンド		512	14.2	19.7	0.4
26 (日)									
27 (月)	ホワイトシチュー 竹輪とこんにゃく煮 牛乳 りんご	手作りヨーグルト 小魚	りんごジュース せんべい	ご飯		572	14.2	39.5	1.4
28 (火)	たらのおろし煮 マセドアンサラダ えのき汁 オレンジ	せんべい ジョア	バナナ	ご飯		317	15.9	10.0	1.5
29 (水)	焼売 温野菜 豆麴汁 みかん	ピザトースト 牛乳	ヨーク せんべい	ご飯		463	20.8	15.1	2.8
30 (木)	八宝菜 花型卵 青菜汁 バナナ	ビスケット 牛乳	手作りヨーグルト	ご飯		305	13.5	13.7	1.4
31 (金)	焼うどん 青菜和え 牛乳 オレンジ	せんべい 野菜生活	麦茶 ビスコ	焼うどん		321	10.6	6.6	2.3

*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