

こんげつの よてい こんだてひょう

平成27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 (木)									
2 (金)									
3 (土)									
4 (日)									
5 (月)									
6 (火)	さわらの照焼き ポテトサラダ わかめ汁 オレンジ	せんべい スポロン	牛乳 フリン	ご飯		339	15.8	13.1	1.8
7 (水)	蒸し団子 温野菜 豆腐汁 みかん	おやつぱん 牛乳	ぶどうジュース せんべい	ご飯		311	16.0	11.9	3.2
8 (木)	八宝菜 花型卵 えのき汁 みかん	ヨーグルト 昆布	麦茶 玉子ポーロ	ご飯		301	16.2	10.9	1.8
9 (金)	あんかけ焼きそば 塩昆布 牛乳 りんご	焼き芋 野菜生活	ヨーク せんべい	あんかけ焼きそば		391	9.7	9.7	1.1
10 (土)	チョコパン 牛乳 グラタン スウィーティー	ヤクルト せんべい	麦茶 ビスコ	チョコパン	だんごさし	719	29.9	33.8	1.9
11 (日)									
12 (月)					成人の日				
13 (火)	焼肉 ビーフンソテー 卵スープ みかん	ジョア せんべい	麦茶 麩菓子	ご飯		373	14.3	15.4	1.7
14 (水)	たらのおろし煮 青菜和え すまし汁 みかん	フレンチトースト 牛乳	バナナ	ご飯		366	19.2	13.5	2.3
15 (木)	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 青菜汁 りんご	ビスコ ココア	スポロン せんべい	ご飯		378	15.2	16.4	1.6
16 (金)	赤飯 焼魚 マカロニサラダ 黒豆 こつゆ みかん	誕生ケーキ 麦茶 アイスクリーム		赤飯	誕生会	405	20.7	9.7	2.6
17 (土)	エッグパン 豆乳 野菜ソテー スウィーティー	フリン せんべい	麦茶 ビスケット	エッグパン		410	13.1	16.9	1.1
18 (日)									
19 (月)	チーズカレー 小女子甘煮 牛乳 みかん	ヨーグルト あたりめ	りんごジュース せんべい	ご飯		312	18.8	11.7	2.0
20 (火)	さばの味噌煮 かぼちゃサラダ 白菜汁 みかん	せんべい ココア	バナナ	ご飯		321	15.5	14.8	1.5
21 (水)	磯辺つくね焼き 青菜のごま和え すまし汁 スウィーティー	おやつぱん 牛乳	麦茶 玉子ポーロ	ご飯		301	17.4	11.3	2.4
22 (木)	じゃがいものひき肉煮 スクランブルエッグ 豆麹汁 りんご	手作りドーナッツ 牛乳	ヨーク せんべい	ご飯		421	15.8	15.0	2.4
23 (金)	ナポリタン ミモザサラダ 若布スープ みかん	クラッカー チーズ ヤクルト	ゼリー	ナポリタン		317	15.0	9.7	1.6
24 (土)	クリームサンド 中華ソテー 牛乳 オレンジ	バナナ	麦茶 ビスコ	クリームサンド		442	16.0	17.2	1.2
25 (日)									
26 (月)	ポトフ 鶏肉のさっぱり煮 青菜のおかか和え みかん	ヨーグルト 昆布	フルーツジュース せんべい	ご飯		300	16.2	10.6	1.9
27 (火)	焼魚 スパサラダ すまし汁 バナナ	ビスケット 野菜生活	フリン	ご飯		313	15.4	8.9	1.3
28 (水)	鶏唐揚げ 土佐和え 大根汁 スウィーティー	おやつぱん 牛乳	バナナ	ご飯		305	18.6	12.6	2.6
29 (木)	五目納豆 さつま芋甘煮 白菜汁 りんご	せんべい ココア	麦茶 麩菓子	ご飯		411	16.7	16.0	2.1
30 (金)	煮込みうどん 天ぷら 牛乳 みかん	おにぎり ジョア	スポロン せんべい	煮込みうどん		494	18.1	11.6	3.2
31 (土)	ソフトフランスパン 牛乳 ごぼうサラダ バナナ	せんべい セリー	麦茶 ビスケット	ソフトフランスパン		469	15.2	12.7	0.8

* 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