

# こんげつの よてい こんだてひょう

平成21年 1月分

施設長	主任保育士	担当者

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)	きのこカレー 花卵 グレープフルーツ 牛乳	ヨーグルト 小魚 せんべい	りんごゼリー	カレーライス 牛乳		476	22.7	20.5	2.8
7(水)	鶏の唐揚げ 三色和え物 みかん 麦茶	牛乳 アンバター	牛乳 せんべい	ご飯 若布汁		381	15.4	17.2	1.2
8(木)	五目納豆 栗きんとん りんご 大根汁	牛乳 ビスケット	ヤクルト クラッカー	ご飯 大根汁		494	20.1	20.7	2.7
9(金)	和風スパレバーの甘辛煮 青菜そえ みかん 牛乳	のむヨーグルト カップケーキ	牛乳 玉子ポーロ	和風スパご飯		466	19.9	17.2	1.6
10(土)	牛乳 クリームサンド 春雨サラダ キウイ	りんごゼリー せんべい	バナナ	牛乳 クリームサンド		625	21.6	21.7	2.5
11(日)									
12(月)					成人の日				
13(火)	焼き肉 ビーフソテー りんご 麦茶	ヨーグルト 小魚 クラッカー	牛乳 カステラ	ご飯 豆腐汁		319	17.2	12.0	2.9
14(水)	鮭焼魚 コーンサラダ グレープフルーツ 青菜汁	牛乳 クリームパン	ヤクルト せんべい	ご飯 青菜汁	だんごさし	443	23.4	19.2	1.4
15(木)	五目ひじき煮 厚焼き卵 みかん 麦茶	牛乳 きなこ団子	ぶどうゼリー	ご飯 豆腐汁		473	21.3	19.5	2.9
16(金)	焼うどん ウィナーのケチャップ煮 ブロッコリー りんご 牛乳	気になる野菜 焼き芋	牛乳 ビスケット	ご飯 焼うどん		466	16.2	18.7	3.7
17(土)	牛乳 チーズハンバーガー 青菜そえ グレープフルーツ	バナナ	ミルクプリン	牛乳 チーズハンバーガー		563	24.4	22.8	1.6
18(日)									
19(月)	白菜シチュー 大根煮 漬け物 みかん	牛乳 ビスケット	ヤクルト せんべい	ご飯 シチュー		421	14.2	19.7	2.6
20(火)	鯉の竜田揚げ 土佐和え りんご 麦茶	牛乳 フルーツサンド	ももゼリー	ご飯 豆腐汁		395	20.8	13.7	2.4
21(水)	お赤飯 こづゆ ミートボール 黒豆甘煮 青菜そえ ヨーグルトあえ	気になる野菜 せんべい	牛乳 ビスケット	お赤飯 こづゆ	お誕生会	387	22.9	10.4	2.5
22(木)	肉じゃが煮 花卵 みかん 麦茶	牛乳 ドーナツ	りんご	ご飯 若布汁		452	15.7	14.7	1.9
23(金)	卵とじそうめん 天ぷら 漬け物 りんご	野菜生活 若布おにぎり	牛乳 玉子ポーロ	ご飯 卵とじそうめん		389	13.7	7.8	6.9
24(土)	牛乳 ピーナッツサンド 生揚げのケチャップ煮 オレンジ	バナナ	ヤクルト せんべい	牛乳 ピーナッツサンド		578	20.8	12.5	1.9
25(日)									
26(月)	栄養すいとん汁 笹笠揚げ 青菜そえ みかん	ヨーグルト 小魚 せんべい	牛乳 ビスケット	ご飯 栄養すいとん汁		382	19.0	11.2	2.2
27(火)	さんま煮魚 ごぼうサラダ グレープフルーツ 麦茶	牛乳 マドレーヌ	りんご	ご飯 大根汁		437	16.3	24.0	1.1
28(水)	ヒレカツ 温野菜 金時煮豆 バナナ 豆腐汁	のむヨーグルト クラッカー	ヤクルト せんべい	ご飯 豆腐汁		480	29.2	13.1	2.9
29(木)	筑前煮 スクランブルエッグ りんご 麦茶	牛乳 ビスコ	牛乳 玉子ポーロ	ご飯 若布汁		301	11.7	16.2	1.6
30(金)	焼きそば ボイルウィナー 青菜そえ みかん 牛乳	野菜生活 せんべい	ミルクプリン	ご飯 焼きそば		380	14.1	17.0	2.3
31(土)	牛乳 甘バターサンド 海老グラタン キウイ	ヤクルト 茹で卵	バナナ	牛乳 甘バターサンド		703	28.5	21.8	2.8

※献立は、材料の都合上、一部変更になる場合があります。

月平均

大戸報徳保育園