

# こんげつの よてい こんだてひょう

平成23年 1月分



大戸報徳保育園

|     |    |     |  |
|-----|----|-----|--|
| 施設長 | 主任 | 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(土)  |                                  |              |             |        |       |             |          |       |          |
| 2(日)  |                                  |              |             |        |       |             |          |       |          |
| 3(月)  |                                  |              |             |        |       |             |          |       |          |
| 4(火)  |                                  |              |             |        |       |             |          |       |          |
| 5(水)  |                                  |              |             |        |       |             |          |       |          |
| 6(木)  | 五色煮 花卵 バナナ 豆腐汁                   | 牛乳 せんべい      | 麦茶 カステラ     | ご飯     |       | 323         | 17.0     | 11.2  | 1.8      |
| 7(金)  | 和風スパゲッティレバーの甘辛煮 青菜そえ みかん 牛乳      | ヤクルト 薩摩芋チーズ焼 | 牛乳 ビスケット    | ご飯     |       | 375         | 14.0     | 12.0  | 1.2      |
| 8(土)  | 牛乳 甘バターサンド 野菜ソテー スイーティ           | バナナ          | ミルクプリン      |        |       | 506         | 16.6     | 12.9  | 1.1      |
| 9(日)  |                                  |              |             |        |       |             |          |       |          |
| 10(月) |                                  |              |             |        | 成人の日  |             |          |       |          |
| 11(火) | さんまの煮魚 かぼちゃサラダ みかん かき玉汁          | 牛乳 玄米パン      | ヤクルト せんべい   | ご飯     |       | 435         | 18.3     | 20.2  | 2.8      |
| 12(水) | チーズハンバーグ 土佐和え りんご 大根汁            | ヨーグルト 小魚     | 麦茶 カステラ     | ご飯     |       | 351         | 18.3     | 15.0  | 1.9      |
| 13(木) | 五目納豆 薩摩芋の甘煮 ヨーグルトあえ 青菜汁          | 牛乳 ビスケット     | ミルクプリン      | ご飯     | だんごさし | 396         | 20.4     | 14.4  | 2.7      |
| 14(金) | カレーうどん 三色和え物 みかん 牛乳              | 野菜生活 ドーナツ    | ヤクルト せんべい   | ご飯     |       | 393         | 12.6     | 16.0  | 3.3      |
| 15(土) | 牛乳 ソフトフランスピーナッツパン 生揚げのケチャップ煮 りんご | 鉄ゼリー         | バナナ         |        |       | 378         | 15.0     | 10.6  | 2.1      |
| 16(日) |                                  |              |             |        |       |             |          |       |          |
| 17(月) | 中華スープ 鶏肉さっぱり煮 温野菜 りんご            | ヨーグルト 小魚     | 麦茶 玉子ボーロ    | ご飯     |       | 264         | 18.0     | 9.7   | 2.2      |
| 18(火) | 白身魚のカレー揚げ 青菜のごま和え みかん 豆腐汁        | 牛乳 チョコパン     | ヤクルト せんべい   | ご飯     |       | 313         | 17.3     | 13.3  | 1.4      |
| 19(水) | 五目昆布煮 スクランブルエッグ スイーティ 青菜汁        | 野菜生活 ビスケット   | 牛乳 カステラ     | ご飯     |       | 322         | 13.6     | 12.6  | 2.5      |
| 20(木) | 焼き肉 ビーフソテー ヨーグルトあえ かき玉汁          | 麦茶 焼き芋       | ゼリー         | ご飯     |       | 369         | 16.0     | 14.0  | 2.2      |
| 21(金) | あったかそうめん 天ぷら 漬け物 りんご             | ヤクルト ゆかりおむすび | 牛乳 せんべい     | ご飯     |       | 347         | 9.9      | 2.6   | 5.3      |
| 22(土) | 牛乳 焼そばパン ひじきサラダ オレンジ             | バナナ          | ミルクプリン      |        |       | 471         | 16.1     | 17.5  | 1.0      |
| 23(日) |                                  |              |             |        |       |             |          |       |          |
| 24(月) | アップルカレー 小女子甘煮 みかん 牛乳             | ヨーグルト せんべい   | 麦茶 ビスケット    | カレーライス |       | 393         | 15.9     | 15.1  | 2.7      |
| 25(火) | お赤飯 鶏の唐揚げ マカロニサラダ ヨーグルトあえ こづゆ    | 牛乳 ラスク       | バナナ         |        | お誕生会  | 405         | 22.6     | 17.0  | 3.2      |
| 26(水) | 焼売 三色和え物 金時煮豆 みかん 豆腐汁            | 気になる野菜 せんべい  | ヤクルト 玉子ボーロ  | ご飯     |       | 249         | 12.5     | 8.3   | 2.5      |
| 27(木) | 煮込みおでん 漬け物 バナナ                   | 牛乳 クラッカー     | 麦茶 ビスケット    | ご飯     |       | 350         | 15.6     | 11.5  | 2.7      |
| 28(金) | チャンポンうどん 鶏のササミ揚げ 青菜そえ りんご        | 牛乳 ホットケーキ    | ゼリー         | ご飯     |       | 440         | 19.1     | 13.0  | 4.5      |
| 29(土) | 牛乳 クリームサンド ミートソースグラタン スイーティ      | バナナ          | 野菜生活 せんべい   |        |       | 432         | 13.8     | 16.4  | 1.6      |
| 30(日) |                                  |              |             |        |       |             |          |       |          |
| 31(月) | マカロニシチュー 含め煮 プロコリ-おかか 和え みかん     | ヨーグルト 小魚     | 麦茶 玉子ボーロ    | ご飯     |       | 364         | 20.7     | 11.3  | 2.7      |
|       |                                  |              |             |        |       | 375         | 16.3     | 13.1  | 2.4      |

\* 材料の都合により献立を変更する場合があります。