

# こんげつの よてい こんだてひょう



平成25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(火)	元旦								
2(水)									
3(木)									
4(金)									
5(土)									
6(日)									
7(月)	ワンタンスープ 照り焼きチキン 漬け物 スウィーティー	せんべい 野菜生活	クッキー 牛乳	ご飯		311	17.2	12.8	2.7
8(火)	焼き魚 ポテトサラダ 青菜汁 みかん	おやつパン(ピーナッツ) 牛乳	りんごゼリー	ご飯	スキー教室	443	21.6	19.7	2.2
9(水)	肉団子 青菜のごま和え なめこ汁 みかん	のむヨーグルト 昆布 ビスケット	せんべい 牛乳	ご飯	"	429	21.2	14.9	2.0
10(木)	切干大根の煮物 厚焼き卵 若布汁 りんごヨーグルト	お好み焼き 牛乳	ごまクラッカー ヤクルト	ご飯	"、団子さし	453	23.0	20.0	2.4
11(金)	シーフードスパゲッティ レパールのケチャップ 煮 牛乳 みかん	プリン せんべい	バナナ	ご飯	"	448	19.5	16.9	1.7
12(土)	チョコサンド 野菜ソテー 牛乳 バナナ	ビスコ ジョア(ブルーベリー)	せんべい スポロン	チョコサンド		695	21.1	27.1	1.5
13(日)									
14(月)	成人の日								
15(火)	カレイの煮付け マカロニサラダ ニラ汁 みかん	ワッフル 牛乳	玉子ポーロ フルーツジュース	ご飯	"	431	24.3	17.9	2.2
16(水)	焼き肉 ビーフソテー 白菜汁 りんご	ヨーグルト 食べる小魚 せんべい	ミルクプリン	ご飯	"	390	22.2	15.8	2.1
17(木)	◎お誕生会◎ お赤飯 鶏の唐揚げ 青菜和え 黒豆甘煮 こづゆ フルーツヨーグルト	クッキー きになる野菜	せんべい 牛乳			679	31.4	23.0	2.7
18(金)	筑前煮 ス克蘭ブルエッグ 若布汁 みかん	Caウエハース 牛乳	動物ビスケット ヤクルト	ご飯	"	404	17.0	18.6	1.8
19(土)	クロワッサンサンド 三色和え 豆乳 バナナ	ももゼリー せんべい	ビスコ 牛乳	クロワッサンサンド		672	18.7	32.0	2.0
20(日)									
21(月)	スタミナカレー 小女子甘煮 牛乳 みかん	のむヨーグルト 昆布 せんべい	ごまクラッカー スポロン	カレーライス	"	522	21.8	16.9	3.2
22(火)	プリの照り焼き さつま芋と豆のサラダ 大根汁 りんごヨーグルト	おやつパン(クリーム) 牛乳	バナナ	ご飯	"	625	30.7	30.5	2.3
23(水)	ヘルシーミートローフ 温野菜 かき玉汁 みかん	クラッカー チーズ ジョア(白ぶどう)	せんべい 牛乳	ご飯	"	416	21.5	12.3	2.2
24(木)	八宝菜 半月卵 青菜汁 バナナ	手作りおはぎ きになる野菜	プリン	ご飯		385	17.8	10.8	2.0
25(金)	焼きうどん ボイルウインナー 牛乳 みかん	ミルクプリン せんべい	ビスケット ヤクルト	ご飯	親子スキー	423	15.8	18.5	1.5
26(土)	ソフトフランス(ジャム&バター) シルバーサラダ 牛乳 グレープフルーツ	バナナ	せんべい カルピス	ソフトフランスパン		634	15.4	21.3	1.4
27(日)									
28(月)	ホワイトシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 ミントマト スウィーティー	ヨーグルト 食べる小魚 クッキー	玉子ポーロ 牛乳	ご飯		466	20.0	20.6	2.7
29(火)	五目納豆 さつま芋のバター煮 若布汁 みかん	おやつパン(セサミ) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯		482	20.8	19.4	2.0
30(水)	タラの磯辺揚げ 土佐和え 白菜汁 りんごヨーグルト	Caせんべい 野菜生活	クッキー 牛乳	ご飯		331	20.9	8.5	2.4
31(木)	卵とじそうめん 笹かま揚げ 青菜のお浸し オレンジ	ビスケット 牛乳	ももゼリー	ご飯		415	19.2	15.0	2.8

\* 材料の都合により献立を変更する場合があります。