

# こんげつの よてい こんだてひょう



平成26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(水)									
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 漬物 オレンジ	ヨーグルト 昆布 サブレ	せんべい 牛乳	ごはん		412	18.5	14.3	1.6
7(火)	焼き魚 ポテトサラダ もやし汁 みかん	せんべい ヤクルト	プリン	ごはん		312	15.0	7.8	1.4
8(水)	松風焼き ナムル じゃがいも汁 みかん	チョコパン 牛乳	せんべい ほうじ茶	ごはん		370	15.2	15.4	1.8
9(木)	昆布の寄せ煮 スクランブルエッグ 豆腐汁 りんご	手作りドーナッツ 牛乳	バナナ	ごはん		424	18.0	18.4	2.3
10(金)	焼きそば ボイルウインナー 牛乳 みかん	クラッカー チーズ スポンジ	せんべい フルーツ ジュース	ごはん	団子さし	511	18.0	20.2	1.8
11(土)	クリームサンド 厚揚げのケチャップ煮 牛乳 バナナ	ももゼリー せんべい	動物ビスケット ほうじ茶	クリームサンド		540	21.8	18.9	1.4
12(日)									
13(月)									
14(火)	ししゃも揚げ 土佐和え 大根汁 みかん	飲むヨーグルト 小魚 ウエハース	せんべい 牛乳	ごはん		453	24.2	13.7	2.5
15(水)	焼き肉 ビーフソテー 青菜汁 オレンジ	ジャムマーガリンパン 牛乳	バナナ	ごはん		381	16.6	17.4	2.0
16(木)	じゃがいものひき肉煮 厚焼き卵 白菜汁 りんご	ビスコ 牛乳	せんべい ヤクルト	ごはん		424	21.0	13.1	1.8
17(金)	もやしラーメン 笹かまカレー揚げ お浸しみかん	おにぎり ジョア(白ぶどう)	りんごゼリー	ごはん		462	17.9	8.1	2.5
18(土)	サンドイッチ じゃがバター 豆乳 スウィーティー	プリン せんべい	ビスケット 牛乳	サンドイッチ		643	25.6	28.5	2.4
19(日)									
20(月)	アップルカレー 小女子甘煮 牛乳 みかん	ヨーグルト 昆布 せんべい	クラッカー ほうじ茶	アップルカレーライス		489	22.4	12.1	3.4
21(火)	煮魚 マカロニサラダ 若布汁 りんご	焼き芋 野菜生活	せんべい 牛乳	ごはん		267	14.5	8.0	2.1
22(水)	八宝菜 花型卵 豆腐汁 みかん	ワッフル 牛乳	ミルクプリン	ごはん		348	22.0	15.8	1.8
23(木)	☆お誕生会☆お赤飯 鶏の唐揚げ 青菜和え 黒豆甘煮 こゆ フルーツヨーグルト	ビスケット 牛乳	せんべい ミルミル		お誕生会	650	31.3	20.5	2.9
24(金)	肉味噌スパゲッティー レバーのケチャップ煮 牛乳 みかん	せんべい ヤクルト	玉子ポーロ ほうじ茶	ごはん	親子スキー教室	388	14.9	7.0	1.2
25(土)	チョコサンド 野菜ソテー 牛乳 オレンジ	バナナ	せんべい スポンジ	チョコサンド		517	11.4	17.7	1.1
26(日)									
27(月)	白菜と鶏肉のホワイトシチュー 凍り豆腐 とこんにゃくの煮物 スウィーティー	飲むヨーグルト 小魚 クッキー	せんべい ほうじ茶	ごはん		501	28.5	18.7	1.9
28(火)	五目納豆 さつまいもの甘煮 青菜汁 オレンジ	せんべい ジョア(いちご)	動物ビスケット 牛乳	ごはん		376	17.4	10.7	1.6
29(水)	しゅうまい 温野菜 大根汁 みかん	ピザトースト 牛乳	バナナ	ごはん		466	22.6	20.5	3.7
30(木)	タラのおろし煮 マセドアンサラダ 白菜汁 パインヨーグルト	ビスケット 牛乳	せんべい ヤクルト	ごはん		423	21.1	12.0	1.9
31(金)	具だくさん焼きうどん 白和え 牛乳 スウィーティー	せんべい フルーツ ジュース	ももゼリー	ごはん		275	11.0	6.5	2.3

\* 材料の都合により献立を変更する場合があります。