

1月 こんだて表

園長

栄養士

日・曜日	午前おやつ	昼食	熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える	おやつ
4 (火)	サクッと あられ	しろごはん カレイの西京焼き 切干し大根とツナの煮付け 高野豆腐のみそ汁 ぶどうゼリー	米 なたね油 三温糖 ホットケーキ粉	かれい・みそ ツナ・ごま 凍り豆腐 無塩バター 牛乳	にんじん 切干し大根 いんげん 干しいたけ わかめ・ココア	マーブルケーキ 牛乳
5 19 (水)	牛乳	しろごはん コロケ コールスローサラダ ブロッコリーのミルクスープ オレンジ	米 じゃがいも パン粉 なたね油・米粉 マヨドレ・ナン	牛乳 豚肉 ハム 強化牛乳 脱脂粉乳・チーズ	たまねぎ・にんじん キャベツ・コーン ブロッコリー オレンジ ピーマン	カレーナンピザ
6 20 (木)	あまから せんべい	トン丼 和風サラダ ねぎとかまぼこのすまし汁 ヨーグルト	米 なたね油 三温糖・ごま油 フランスパン 粉糖	豚肉 しらす干し かまぼこ・ヨーグルト 強化牛乳・卵 牛乳	たまねぎ・にんじん いんげん・しょうが きゅうり・キャベツ わかめ・ねぎ みつば	チョコっとフレンチ 牛乳
7 (金)	牛乳	ロールパン さわらのカラフルソテー れんこんとハムのマリネ ポトフ りんご	ロールパン マヨドレ・なたね油 三温糖 じゃがいも 米・片栗粉	牛乳 さわら ハム ウインナー 油揚げ	たまねぎ・にんじん ピーマン(黄・赤)・いんげん ごぼう・パセリ・れんこん きゅうり・キャベツ 七草	七草粥
8 22 (土)	サクッと あられ	ツナごはん 鶏肉のごまだれ焼き ちくわときゅうりの酢の物 五目汁 バナナ	米・三温糖 さといも さつまいも	ツナ・ごま 鶏肉 ちくわ 豆腐 油揚げ・牛乳	葉ねぎ・きゅうり だいこん・にんじん わかめ バナナ パイン缶・もも缶	フルーツきんとん 牛乳
11 25 (火)	りんご ジュース	半つきごはん タンドリーチキン ライタ カリフラワーのスープ みかん	半つき米 なたね油 じゃがいも・マヨドレ 三温糖・豆乳クリーム 強化牛乳・クラッカー	鶏肉 チーズ ヨーグルト 豚肉 強化牛乳・牛乳	にんにく かぼちゃ・きゅうり 赤ピーマン・にんじん たまねぎ・カリフラワー みかん・ココア	ミルクココアプリン クラッカー
12 26 (水)	牛乳	あんかけラーメン かじきのみそ焼き はくさいののり和え バナナ	ゆで中華めん 片栗粉・ごま油 なたね油 三温糖 米	牛乳 豚肉 かじき みそ・しらす干し 鶏肉・ごま	チンゲンサイ・大豆やし にんじん・コーン・ねぎ 干しいたけ・えのきたけ たまねぎ・はくさい・きゅうり のり・ごぼう・いんげん・バナナ	とりごぼうおにぎり かみかみ昆布
13 27 (木)	サクッと あられ	しろごはん 鶏肉と豆腐のおろしハンバーグ 小松菜の煮浸し すまし汁(わかめ・ねぎ・白菜) りんご	米・片栗粉 三温糖 小麦粉	鶏肉 豆腐・鶏レバー 油揚げ・無塩バター 豚肉・牛乳 ヨーグルト	だいこん・葉ねぎ こまつな・にんじん はくさい・ねぎ わかめ りんご・レモン果汁	ヨーグルトクッキー 牛乳
14 28 (金)	牛乳	さつまいもごはん 豚肉のしょうが焼き 磯煮 かぶとあげのみそ汁 いよかん	米 さつまいも なたね油 三温糖 食パン	牛乳 豚肉・無塩バター さつまいも揚げ 大豆・油揚げ みそ・鶏肉	しょうが にんじん ひじき・さやえんどう だいこん・いよかん いちごジャム	いちごジャムバターサンド
15 29 (土)	あまから せんべい	しろごはん ぶりだいこん ブロッコリーのきんぴら風 きのこのすまし汁 ヨーグルト	米 三温糖 ごま油 小麦粉 メープルシロップ	ぶり しらす干し ヨーグルト 無塩バター 牛乳	だいこん・しょうが ブロッコリー しいたけ・エリンギ しめじ みつば	メープルスコーン 牛乳
17 31 (月)	オレンジ ジュース	スパゲティボロネーゼ チキンサラダ ほうれん草と卵のふわふわスープ バナナ	スパゲティ なたね油 三温糖 パイ生地	豚肉 粉チーズ 鶏肉 卵 豆腐・牛乳	たまねぎ・トマト・にんじん にんにく・きゅうり レタス・ほうれん草 バナナ りんごジャム	オープンアップルパイ 乳児：りんごマフィン 牛乳
特別食 18 (火)	あまから せんべい	ハムチーズバーガー(幼児) ハムチーズサンドイッチ(乳児) えびフライ(あひる:白身魚フライ) コーンとみかんのサラダ アルファベットスープ・いちご	丸パン(幼児)食パン(乳児) マヨドレ パン粉・なたね油 小麦粉・三温糖 マカロニ・ビスケット	ハム チーズ えび(あひる:かれい) 鶏肉 強化牛乳	キャベツ きゅうり・みかん缶 コーン・たまねぎ ピーマン・にんじん いちご・かんでん	しろうさぎゼリー ビスケット
21 (金)	牛乳	ロールパン さわらのカラフルソテー れんこんとハムのマリネ ポトフ りんご	ロールパン マヨドレ なたね油 三温糖・じゃがいも 米・こんにゃく	牛乳 さわら ハム ウインナー 鶏肉	たまねぎ・ピーマン(黄・赤) ごぼう・パセリ・れんこん きゅうり・キャベツ・にんじん いんげん・りんご・ごぼう 干しいたけ	五目ご飯(非常食)

今月の平均給与栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分
-------	-------	----	-------	---	-------	--------	--------	-------	----

乳児	490kcal	19.0g	14.8g	216mg	1.9mg	252 μ g	0.29mg	0.33mg	29mg	1.5g
幼児	585kcal	22.9g	17.9g	234mg	2.4mg	310 μ g	0.35mg	0.36mg	33mg	1.9g