



平成30年度 1月 こんだてひょう

担当 三島 (苗もんもん)

日付		午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	夕食	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児
4	金	牛乳	カレーライス スープ(わかめ・春雨)	牛乳 かりんとう ビスコ ラムネ	607.5(478.8) 14.9(13.1) 20.6(17.5) 2.1(1.6)	ごはん みそ汁(玉ねぎ・切干大根) チキンナゲット マカロニサラダ	415.0(286.6) 14.6(10.0) 9.3(6.4) 1.9(1.3)
5	土	ドリンク ヨーグルト	ミートソーススパゲティー	牛乳 ラムネ クリームサンド せんべい			
7	月	ドリンク ヨーグルト	そばろ井 スープ(万能ねぎ・まいたけ)	お茶 七草がゆ カルシウムプラス	468.7(418.1) 16.0(16.3) 12.8(11.7) 1.2(1.0)	ごはん みそ汁(かぶ、かぶの葉) さわらの照り焼き コロコロサラダ	372.7(907.3) 15.5(84.2) 10.3(42.6) 1.7(2.0)
8	火	ドリンク ヨーグルト	ごはん すまし汁(もやし、えのき) 鮭のヨーグルトみそ焼き ブロッコリーのおかか和え	ドリンクヨーグルト ちんすこう	544.6(476.8) 26.0(24.9) 12.2(11.3) 1.6(1.3)	ごはん みそ汁(わかめ、じゃがいも) おとうふあげのみぞれ煮 白菜の塩昆布和え	350.6(241.7) 10.0(6.9) 10.1(6.8) 1.9(1.3)
9	水	ドリンク ヨーグルト	マーボー豆腐丼 すまし汁(ふ、ねぎ)	ドリンクヨーグルト 動物ビスケット 甘辛せんべい いりこ	506.0(430.9) 20.9(19.0) 11.5(10.2) 2.1(1.6)	ロールパン いんげん豆のポタージュ 若鶏のトマト煮込み コールスローサラダ	412.5(283.3) 18.5(12.9) 14.1(9.8) 2.6(1.8)
10	木	ドリンク ヨーグルト	けんちんうどん フルーツヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	508.4(399.9) 19.8(17.6) 8.3(8.0) 2.2(1.8)	ごはん みそ汁(しめじ・油揚げ) 豚肉と里芋の煮物 ひじきのサラダ	322.3(225.6) 11.0(7.7) 6.3(4.4) 1.7(1.2)
11	金	ドリンク ヨーグルト	ごはん すまし汁(みつば、豆腐) 塩肉じゃが ブロッコリーとじゃこのナムル風	お茶 おしるこ	500.1(436.6) 16.4(16.5) 9.7(9.1) 1.7(1.4)	ごはん すまし汁(キャベツ、もやし) ほうれん草のキッシュ 春雨サラダ	387.8(271.4) 13.3(9.3) 13.6(9.5) 1.9(1.4)
12	土	豆乳 ヨーグルト	クリームシチュー丼	牛乳 ラムネ クリームサンド せんべい			
15	火	ドリンク ヨーグルト	ごはん スープ(チンゲン菜、たまねぎ) シュウマイ もやしとわかめのポン酢和え	ドリンクヨーグルト お誕生日会おやつ	537.8(462.4) 19.6(19.2) 10.3(9.7) 2.1(1.7)	ごはん すまし汁(豆腐、えのき) さつま芋と鶏の塩きんぴら ブロッコリーのチーズ焼き	368.2(257.7) 14.9(10.5) 7.6(5.3) 1.2(0.9)
16	水	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁(ふ、だいこん) 焼き豆腐の五目炒め 南瓜の甘煮	ドリンクヨーグルト クラッカー きらず揚げ かりんとう	583.8(510.7) 20.4(20.1) 15.3(13.9) 2.3(1.8)	ごはん スープ(わかめ、まいたけ) ニラの韓国風卵焼き ほうれん草ともやしの海苔酢和え	323.6(226.6) 12.6(8.8) 9.0(6.3) 1.4(1.0)
17	木	ドリンク ヨーグルト	ロールパン スープ(ほうれん草、コーン) マカロニチキングラタン キャベツのレモン醤油和え	牛乳 菜飯おにぎり	564.0(479.7) 21.1(20.1) 16.4(14.2) 2.1(1.7)	ごはん みそ汁(もやし、ねぎ) 鶏のから揚げ れんこんのシャキシャキサラダ	359.1(251.4) 15.1(10.6) 9.1(6.4) 1.6(1.1)
18	金	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁(きょうな、豆腐) 鶏肉団子 チンゲンサイともやしのあえ物	牛乳 ジャムサンド	601.0(471.7) 21.9(18.9) 18.6(13.4) 2.7(1.9)	ごはん スープ(春雨、にんじん) 豆腐とツナのハンバーグ ほうれん草のごま和え	370.4(192.0) 12.5(5.4) 10.8(2.9) 1.3(0.5)

日付		午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	夕食	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児
19	土	豆乳 ヨーグルト	ミートソーススパゲティー 	牛乳 ラムネ クリームサンド せんべい			
21	月	ドリンク ヨーグルト	ごはん そばろ丼 スープ(万能ねぎ・まいたけ)	牛乳 コーンフレーク	578.0(484.9) 21.7(20.2) 18.0(14.9) 1.7(1.4)	ごはん みそ汁(かぶ、かぶの葉) さわらの照り焼き コロコロサラダ	372.7(907.3) 15.5(84.2) 10.3(42.6) 1.7(2.0)
22	火	ドリンク ヨーグルト	ごはん すまし汁(もやし、えのき) 鮭のヨーグルトみそ焼き ブロッコリーのおかか和え	ドリンクヨーグルト おふラスク	492.8(431.9) 25.3(23.8) 14.1(12.4) 1.8(1.5)	ごはん みそ汁(わかめ、じゃがいも) おとうふあげのみぞれ煮 白菜の塩昆布和え	350.6(241.7) 10.0(6.9) 10.1(6.8) 1.9(1.3)
23	水	ドリンク ヨーグルト	マーボー豆腐丼 すまし汁(ふ、ねぎ)	ドリンクヨーグルト ゆかりおにぎり	547.5(463.1) 21.0(19.7) 11.1(10.0) 2.2(1.7)	ロールパン いんげん豆のポタージュ 若鶏のトマト煮込み コールスローサラダ	412.5(283.3) 18.5(12.9) 14.1(9.8) 2.6(1.8)
24	木	ドリンク ヨーグルト	けんちんうどん フルーツヨーグルト	牛乳 ちんすこう	487.4(421.4) 16.9(16.8) 13.3(11.6) 1.9(1.5)	ごはん みそ汁(しめじ・油揚げ) 豚肉と里芋の煮物 ひじきのサラダ	349.8(244.8) 11.7(8.2) 8.4(5.9) 1.7(1.2)
25	金	ドリンク ヨーグルト	ごはん すまし汁(みつば、豆腐) 塩肉じゃが ブロッコリーとじゃこのナムル風	牛乳 カルシウムウエハース ふがし ビスコ	499.9(430.2) 16.9(16.8) 16.5(13.8) 1.9(1.5)	ごはん すまし汁(キャベツ、もやし) ほうれん草のキッシュ 春雨サラダ	368.0(257.5) 11.3(7.9) 12.0(8.4) 1.6(1.2)
26	土	豆乳 ヨーグルト	クリームシチュー丼 	牛乳 英字ビスケット 芋けんぴ いりこ 			
28	月	ドリンク ヨーグルト	カレーライス スープ(わかめ・春雨) 	牛乳 クラッカー きらず揚げ かりんとう	482.5(418.0) 13.7(14.6) 14.7(12.5) 0.7(0.7)	ごはん みそ汁(豆腐、きょうな) 鶏肉団子 小松菜としめじのあえ物	370.8(230.3) 13.1(7.7) 11.1(5.8) 1.9(1.2)
29	火	ドリンク ヨーグルト	ごはん スープ(チンゲン菜、たまねぎ) シュウマイ もやしとわかめのポン酢和え	ドリンクヨーグルト ジャムサンド	537.8(462.4) 19.6(19.2) 10.3(9.7) 2.1(1.7)	ごはん すまし汁(豆腐、えのき) さつま芋と鶏の塩きんぴら ブロッコリーのチーズ焼き	366.4(256.4) 14.8(10.4) 7.4(5.2) 1.2(0.8)
30	水	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁(ふ、だいこん) 焼き豆腐の五目炒め 南瓜の甘煮	ドリンクヨーグルト 黒糖蒸しパン	565.5(476.7) 20.6(19.4) 11.6(10.4) 2.2(1.7)	ごはん スープ(わかめ、まいたけ) ニラの韓国風卵焼き ほうれん草ともやしの海苔酢和え	323.6(226.6) 12.6(8.8) 9.0(6.3) 1.4(1.0)
31	木	ドリンク ヨーグルト	ロールパン スープ(ほうれん草、コーン) マカロニチキングラタン キャベツのレモン醤油和え	牛乳 菜飯おにぎり	564.0(479.7) 21.1(20.1) 16.4(14.2) 2.1(1.7)	ごはん みそ汁(もやし、ねぎ) 鶏のから揚げ れんこんのシャキシャキサラダ	359.1(251.4) 15.1(10.6) 9.1(6.4) 1.6(1.1)

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
※栄養価は、()が3歳未満児で記載してあります。
※15日(火)はお誕生日会のため、特別おやつとなります。
※ごはんの中には「胚芽押麦・胚芽米・キヌア」が入っています。
※市販菓子は自然の素材だけを原料に、合成着色料・保存料・化学調味料等を一切使用していない安全なお菓子を出しています。