１月　献　立　予　定　表

川前保育園
R5.12.28　発行

日	曜	おかず		未満児 午前おやつ / 主食	おやつ	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
						上段　3歳未満児 下段　3歳以上児			
4	木	ドライカレー 野菜ジュース	マカロニサラダ バナナ	干し芋 あわごはん	ピザまん 幼児牛乳	542 478	18.9 16.7	17.2 11.8	1.1 1.3
5	金	なかよし煮 切干大根のみそ汁	土佐漬け みかん	牛乳 きびごはん	七草がゆ お茶	417 348	15.4 13.3	16.0 15.1	1.7 1.6
6	土	トマトポトフ お茶	スイートポテトサラダ バナナ	せんべい ふりかけごはん	ミニパン 牛乳	522 414	12.9 13.3	16.2 19.2	1.2 1.2
8	月	成人の日							
9	火	洋風五目豆 きのこスープ	甘酢漬け みかん	バナナ むぎごはん	ジャムサンド 牛乳	416 374	15.6 18.1	12.8 16.1	1.1 1.7
10	水	◎ぶりのみそそぼろ すまし汁	ごぼうサラダ りんご	ビスケット 二穀ごはん	シリアルバー ジョア	480 392	17.9 16.7	14.2 14.7	1.1 1.2
11	木	花シュウマイ キャベツのみそ汁	ひじきの炒め煮 キウイ	牛乳 あわごはん	カラフル寒天 せんべい	504 321	16.8 11.7	13.8 10.0	1.2 1.2
12	金	鶏のゆずみそ焼き せんべい汁	和風シーザーサラダ みかん	ヨーグルト きびごはん	みたらし団子 お茶	409 312	16.7 15.3	10.4 10.8	1.2 1.6
13	土	餃子あんかけ丼 海藻スープ	ごまあえ バナナ	せんべい むぎごはん	ドーナツ 牛乳	497 448	15.2 18.6	19.8 22.2	1.0 1.2
15	月	はんぺんのマヨネーズ焼き あさりのみそ汁	ツナ和え りんご	干し芋 二穀ごはん	スコーン 牛乳	487 488	16.6 20.5	19.9 26.3	1.4 2.1
16	火	☆韓国餃子 カイワレ大根スープ	ゆずサラダ みかん	牛乳 あわごはん	焼うどん お茶	357 266	12.6 9.7	10.0 7.7	0.8 0.9
17	水	≪★誕生会≫ばら組　誕生児のリクエストメニューです！				HAPPY BIRTHDAY			
18	木	筑前煮 小松菜のみそ汁	わかめサラダ キウイ	ビスケット きびごはん	アップルパイ ホットミルク	417 375	13.7 16.4	14.2 17.1	1.0 1.3
19	金	たらのみぞれ煮 豆苗のみそ汁	和風サラダ りんご	バナナ むぎごはん	いちごババロア ウエハース	399 304	16.6 15.9	15.0 15	1.1 0.8
20	土	親子煮 白菜のみそ汁	ジャコサラダ バナナ	せんべい 二穀ごはん	スティックパン 牛乳	451 411	18.8 21.3	13.0 15.4	1.6 1.7
22	月	カレーオムレツ コーンスープ	りんごサラダ みかん	牛乳 あわごはん	醤油ラーメン 小魚袋	427 327	20.1 16.5	15.9 12.9	1.8 1.9
23	火	チャプチェ あさりのスープ	チョレギサラダ りんご	ビスケット きびごはん	クレープ 牛乳	451 414	14.1 16.4	14.2 17.9	0.9 1.1
24	水	≪★パン献立≫お楽しみパン献立です♪		牛乳 ♬	せんべい りんごジュース				
25	木	☆エビフライ かぶのみそ汁	さっぱりキャベツ オレンジ	牛乳 二穀ごはん	鮭チーズおにぎり お茶	483 430	### ###	9.4 7.4	1.2 0.9
26	金	寒締めほうれん草の肉巻き きのこのみそ汁	南瓜サラダ みかん	干し芋 むぎごはん	ヨーグルト蒸しケーキ ホットミルク	471 422	15.6 17.4	14.8 19.4	1.3 1.4
27	土	海苔の佃煮 おでん風汁	もやしのカレー和え バナナ	せんべい きびごはん	ミニパン 牛乳	481 318	### ###	### ###	2.0 2.0
29	月	納豆オムレツ もずくのみそ汁	レモン漬け みかん	ヨーグルト あわごはん	豆腐ナゲット 野菜ジュース	479 447	### ###	### ###	0.8 0.9
30	火	ポークビーンズ 中華風スープ	☆パリパリサラダ りんご	ビスケット 二穀ごはん	アップルポテト 牛乳	475 471	### ###	### ###	1.5 1.7
31	水	カルテツバーグ 麩のみそ汁	春雨サラダ キウイ	せんべい むぎごはん	マシュマロトースト 牛乳	475 477	18.8 22	18 21	1.2 1.3
				未満児	平均値 （目標値）	467 467	16.8 17.0	14.7 14.0	1.2 1.5
				以上児	平均値 （目標値）	385 375	16.5 16.0	15.9 15.0	1.4 1..6

※材料等の都合により変更となる場合がありますので
　ご了承下さい。
※★印…完全給食の日になりますので、
　たんぽぽ・すみれ・ばら組もごはんがいらない日です。
※◎印…滝沢市保育協会の調理グループで考案したメニューです。
※☆印…リクエストメニューです。