



1月の献立



月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
あけましておめでとうございます。				ロールパン 肉団子スープ マカロニサラダ おにぎり・煮干し	パン スープ
7	8	9	10	11	12
ご飯 みそ汁 煮魚 甘酢和え マカロニきな粉	サンマー麺 卵入りサラダ チーズトースト	ミックスピラフ 春雨サラダ 豚汁 りんごゼリー	ご飯 みそ汁 ハンバーグ 茹で野菜 さつま芋蒸しパン	レーズンパン クリームシチュー みかんサラダ おにぎり	パン スープ
14	15	16	17	18	19
成人の日	きのこスパゲティ フレンチサラダ 豆腐入スープ チャーハン	ひじきご飯 即席漬け けんちん汁 オレンジ寒天	ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き 胡麻酢和え 人参蒸しパン	二色サンド 具沢山スープ パインサラダ おにぎり・煮干し	パン スープ
21	22	23	24	25	26
ご飯 みそ汁 魚の南部焼き 千草和え 焼きそばパン	煮込みうどん ポテトサラダ ホットケーキ	中華丼 粉ふきいも スープ パインゼリー	ご飯 みそ汁 肉じゃが 三色酢の物 黒糖蒸しパン	バターロール パンプキンシチュー りんごサラダ おにぎり	パン スープ
28	29	30	31		
納豆ご飯 みそ汁 魚の照り焼き 大根サラダ フライドポテト	にゅうめん ツナサラダ ぶどう寒天	カレーライス コールスロー スープ お誕生日ケーキ	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 茹で野菜 小豆蒸しパン		

<お昼の栄養計算です>

栄養素 \ 日	7	8	9	10	11	21	22	23	24	25	果物 (週の平均)
エネルギー (kcal)	275	271	272	315	280	304	221	300	295	308	26
タンパク質 (g)	51.2	14.5	9.3	15	10.1	6.6	9.6	10.5	11.4	14.5	0.4
カルシウム (mg)	65	55	47	50	102	73	49	40	73	102	6
鉄 (mg)	1.3	1.6	1	1.6	0.6	1.9	1	0.9	1	0.5	0.1
ビタミンC (mg)	13	18	13	27	33	7	13	7	35	25	15

*月曜日～木曜日は、おやつに牛乳を飲みます。 金曜日は、昼食に牛乳を飲みます。

*__線より下は3時のおやつ・午前10時のおやつは温めた牛乳とおせんべいやクッキーです。

*土曜保育の申し込みは、前月20日までをお願いします。

*上記果物の週の平均栄養計算は、オレンジ・キウイ・バナナ・りんご・パインで計算しています。
季節・入荷によって果物は変更があります。

