



平成 28年 1 月分 給食予定献立表

富士わかば保育園



日	主食	副食	午前おやつ	3時おやつ	エネルギー		日	主食	副食	午前おやつ	3時おやつ	エネルギー	
					たんぱく質	脂質 塩分						たんぱく質	脂質 塩分
	(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)				(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)		
4 (月)	☆ ご飯	カレー ヨーグルトサラダ コンソメスープ	牛乳	ショア せんべい チーズ	629 17.9 16.8 3.3		21 (木)	☆ ロールパン	クリームシチュー リンゴサラダ 果物	牛乳	麦茶 ヨーグルト ウエハース	606 25.6 21.1 2.2	
5 (火)	ご飯	サバの味噌煮 白菜の甘酢和え 吉野汁 果物	リンゴジュース	牛乳 ミックス田作り	615 28.4 19.9 2.5		22 (金)	夕焼け ご飯	豚大根べっこう煮 ささみ入り酢の物 味噌汁 果物	牛乳	牛乳 マドレーヌ	626 23.1 14.9 2.9	
6 (水)	ご飯	酢豚 三色お浸し わかめスープ	牛乳	麦茶 ミルク餅	602 17.5 10.9 1.7		23 (土)	めん	焼きそば フルーツヨーグルト かき卵汁	牛乳	牛乳 かし	603 21.1 13.5 1.6	
7 (木)	スパゲ ティ	コーンクリームスパゲティ シーチキンきゅうり コンソメスープ	牛乳	麦茶 七草粥	601 15.1 10.1 1.8		25 (月)	ご飯	ささみフライ わかめ浸し 中華スープ ミニカップゼリー	野菜ジュース	牛乳 黒糖蒸しパン	614 28 16.6 1.2	
8 (金)	ご飯	カジキの味噌マヨ焼き もやしのサラダ 白菜スープ	野菜ジュース	牛乳 カステラ	616 26.1 17.8 1.1		26 (火)	ご飯	豚肉の香草焼き ジャーマンポテト 味噌汁	リンゴジュース	牛乳 カナッペ	613 31.3 12.1 2.3	
9 (土)	パン	サンドイッチ(卵・ジャム) ブロッコリー 果物 コーンポタージュ	牛乳	牛乳 かし	605 21.9 13.8 2.3		27 (水)	菜めし	煮込みおでん 小松菜じゃこ和え 果物	牛乳	牛乳 ふかし芋	619 25 12.9 2.3	
12 (火)	うどん	焼うどん 肉団子スープ 果物	牛乳	麦茶 お汁粉 せんべい	672 20.4 27.8 2.1		28 (木)	ラーメン	★誕生会バイキング★ ラーメンバイキング 鶏の照り焼き フルーツポンチ	リンゴジュース	牛乳 おかしバイキング	610 30.5 14.2 2	
13 (水)	ご飯	レバーのケチャップ揚げ フルーツなます 味噌汁 ミニカップゼリー	牛乳	牛乳 クッキー	619 23.6 8.7 1.8		29 (金)	☆ ご飯	ドライカレー ブロッコリーサラダ コンソメスープ	牛乳	ショア ぽりぽり小魚 チーズ	601 23.7 18.7 2	
14 (木)	ご飯	鮭の塩焼き 炒り鶏 味噌汁 果物	リンゴジュース	牛乳 肉まん (乳児はカステラ)	628 23.6 19.6 1.9		30 (土)	うどん	カレーうどん ほうれん草のソテー 果物	牛乳	牛乳 かし	616 20.8 21.7 1.8	
15 (金)	ふりかけ ご飯	豆腐とツナの卵とじ ごま和え 味噌汁 果物	牛乳	牛乳 いもピザ	654 33.5 26.7 2.2		3歳児以上 カロリー(619kcal) たんぱく質(24.2g) 脂肪(16.8g) カルシウム(270g) 鉄(3.1mg) 食物繊維(45.3g) 塩分相当量(2.2mg) 3歳児未満 カロリー(527Kcal) たんぱく質(20.1g) 脂肪(14.3g) カルシウム(242mg) 鉄(2.5mg) 食物繊維(4.3g) 塩分相当量(1.8g)						
16 (土)	ご飯	親子丼 味噌汁 果物	牛乳	牛乳 かし	617 23.4 15.2 2.1		都合により献立の内容が変更になる場合があります。ご承知おきください。 <目標量>エネルギー630kcal たんぱく質15.3~30.5g脂肪13.6~20.4g						
18 (月)	☆ ご飯	ハヤシライス 春雨のドレッシングサラダ コンソメスープ	牛乳	麦茶 おにぎり	603 19.4 13.3 3.7		<p>主食欄に☆印の付いている日は、箸とコップの他にスプーンも持参して下さい。</p>  						
19 (火)	ご飯	八宝菜 きんぴらごぼう 中華卵スープ 果物	飲むヨーグルト	牛乳 ドーナツ	601 26.5 14.8 2.9								
20 (水)	ご飯	すき焼き風煮 キッシュ 澄まし汁 ミニカップゼリー	牛乳	牛乳 じゃこトースト	670 29 25.7 2.5								