




平成 29 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                   |       |
|-----------|----------------|--|---------|------------------------|-------------------------|-------|--|----------|---|---------|----------------------|-------------------------|-------|
|           |                |  |         |                        | タンパク質                   | 脂質 塩分 |  |          |   |         |                      | タンパク質                   | 脂質 塩分 |
|           | (乳・幼)          | (乳・幼)                                    | (乳児)    | (乳・幼児)                 |                         |       |  | (乳・幼)    | (乳・幼)   | (乳児)    | (乳・幼児)               |                         |       |
| 4<br>(水)  | ☆<br>ご飯        | チキンカレー<br>ヨーグルトサラダ<br>コンソメスープ            | 牛乳      | スポロン<br>せんべい<br>チーズ    | 625<br>18.1<br>16.5 3.1 |       | 21<br>(土)  | ☆<br>ご飯  | ドライカレー<br>ヨーグルトサラダ<br>かきたまスープ                     | 牛乳      | 牛乳<br>かし             | 662<br>24.1<br>18.7 2.9 |       |
| 5<br>(木)  | ふりかけご飯         | 高野豆腐卵とじ<br>ブロッコリーマヨ焼き<br>味噌汁 ミニカップゼリー    | 牛乳      | 麦茶<br>ミックス田作り          | 620<br>27.4<br>16.1 2.3 |       | 23<br>(月)  | ☆<br>ご飯  | 八宝菜<br>厚揚げの煮物<br>ごぼうサラダ                           | 牛乳      | 麦茶<br>ミルク餅           | 616<br>22<br>13.4 1.8   |       |
| 6<br>(金)  | ☆<br>ご飯        | 鶏肉のピカタ<br>きゅうりの酢の物<br>味噌汁 果物             | リンゴジュース | 麦茶<br>七草粥              | 623<br>30.7<br>7.5 1.6  |       | 24<br>(火)  | ☆<br>ご飯  | ポテトコロケ<br>ひじきの煮物<br>味噌汁                           | 野菜ジュース  | ジョア<br>カニパン<br>ビスケット | 620<br>21<br>10.3 2.3   |       |
| 7<br>(土)  | ☆<br>うどん       | きつねうどん<br>ほうれん草のソテー<br>果物                | 牛乳      | 牛乳<br>かし               | 638<br>20.7<br>14 2.2   |       | 25<br>(水)  | ☆<br>めん  | 焼きそば<br>肉団子スープ<br>果物                              | 牛乳      | 牛乳<br>ピザトースト         | 617<br>30.3<br>18.6 2.5 |       |
| 10<br>(火) | ☆<br>ご飯        | 鯖の味噌煮<br>白菜の甘酢和え<br>吉野汁 ミニカップゼリー         | 牛乳      | ジョア<br>せんべい<br>あたりめ    | 612<br>29.4<br>13 1.6   |       | 26<br>(木)  | ☆<br>ご飯  | ★誕生会バイキング★<br>チャーハン から揚げ<br>中華コンソメスープ 果物 ミニカップゼリー | 牛乳      | 麦茶<br>お菓子バイキング       | 653<br>24.2<br>22.1 1.1 |       |
| 11<br>(水) | ☆<br>夕焼け<br>ご飯 | 煮込みおでん<br>春雨サラダ<br>果物                    | 牛乳      | 麦茶<br>お汁粉<br>せんべい      | 618<br>25.4<br>6.8 2.6  |       | 27<br>(金)  | ☆<br>ご飯  | ポークビーンズ<br>磯部和え<br>味噌汁                            | 飲むヨーグルト | 牛乳<br>ドーナツ           | 654<br>26.6<br>18.5 2.6 |       |
| 12<br>(木) | ☆<br>ご飯        | 酢豚<br>三色おひたし<br>わかめスープ ミニカップゼリー          | 野菜ジュース  | 牛乳<br>マシュマロパー          | 636<br>22.5<br>12.5 2.1 |       | 28<br>(土)  | ☆<br>うどん | カレーうどん<br>キャベツの昆布和え<br>果物                         | 牛乳      | 牛乳<br>かし             | 619<br>21.9<br>14.8 2.3 |       |
| 13<br>(金) | ☆<br>ロール<br>パン | クリームシチュー<br>リンゴサラダ<br>果物                 | 牛乳      | スポロン<br>かし<br>ミニカップゼリー | 614<br>23<br>14.2 1.6   |       | 30<br>(月)  | ☆<br>めん  | ミートソーススパゲティ<br>ささみ入りサラダ<br>野菜スープ                  | 牛乳      | 麦茶<br>おにぎり           | 604<br>17.3<br>8.2 4.8  |       |
| 14<br>(土) | ☆<br>ご飯        | ハヤシライス<br>コンソメスープ<br>果物                  | 牛乳      | 牛乳<br>かし               | 612<br>19.3<br>18 2.1   |       | 31<br>(火)  | ☆<br>ご飯  | 親子煮<br>わかめ浸し<br>味噌汁 果物                            | リンゴジュース | 牛乳<br>リンゴケーキ         | 690<br>27.6<br>17.2 2.8 |       |
| 16<br>(月) | ☆<br>ご飯        | 豆腐入り松風焼き<br>小松菜サラダ<br>味噌汁                | 牛乳      | 麦茶<br>プリンアラモード         | 610<br>30.9<br>21.2 1.9 |       | 3歳児以上 カロリー(631kcal) たんぱく質(24.5g) 脂肪(15.1g) カルシウム(299g) 鉄(3.6mg) 食物繊維(5.3g) 塩分相当量(2.4mg)<br>3歳児未満 カロリー(538Kcal) たんぱく質(20.6g) 脂肪(13.1g) カルシウム(268mg) 鉄(3.0mg) 食物繊維(4.3g) 塩分相当量(2.0g) |          |   |         |                      |                         |       |
| 17<br>(火) | ☆<br>ご飯        | 皮なしシューマイ<br>ごぼうと豚肉甘辛煮<br>かきたま汁 ミニカップゼリー  | 飲むヨーグルト | 牛乳<br>スコーン             | 679<br>33.5<br>20.5 1.8 |       | 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612kcal たんぱく質15.3~30.5g 脂肪13.6~20.4g  |          |   |         |                      |                         |       |
| 18<br>(水) | ☆<br>ご飯        | かじきの味噌マヨ焼き<br>五目豆<br>えのきと白菜スープ           | 牛乳      | 牛乳<br>ホットケーキ           | 658<br>25.8<br>24.2 2.4 |       | 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。   |          |   |         |                      |                         |       |
| 19<br>(木) | ☆<br>菜飯        | かに玉風<br>けんちん煮<br>味噌汁 果物                  | 牛乳      | 麦茶<br>白玉団子             | 606<br>19.5<br>10.6 4.8 |       |   |          |   |         |                      |                         |       |
| 20<br>(金) | ☆<br>ご飯        | 豚大根べっこう煮<br>キャベツと鶏のごま酢和え<br>味噌汁 ミニカップゼリー | リンゴジュース | 牛乳<br>ふかし芋             | 625<br>23.5<br>10.9 2.5 |       |  |          |   |         |                      |                         |       |