

平成29年度

1月 こんだてひょう

とりやまこども園

日付	曜日	乳児主食 幼児主食	10時の おやつ	副 食	3時の おやつ	乳児Kcal 幼児Kcal	蛋白質 g	脂質 g
1	月			お休み				
2	火			お休み				
3	水			お休み				
4	木	焼きそば	ビスケット 麦茶	焼きそば サラダ バナナ 麦茶	せんべい 野菜ジュース	456 492	12.4 15.8	12.1 13.5
5	金	三色丼	クラッカー 麦茶	三色丼 おひたし 味噌汁 みかん	かにぱん 麦茶	434 486	11.4 14.7	13.4 14.7
6	土	ちゃんぽんうどん	クッキー 麦茶	ちゃんぽんうどん サラダ バナナ 牛乳	せんべい 野菜ジュース	447 489	10.5 11.8	14.1 15
7	日	ごはん	せんべい 麦茶	鶏の照り焼き レタスのサラダ 味噌汁 バナナ 牛乳	ぶどうゼリー	444 480	12.8 13.5	13.4 14.8
8	月	ひじきごはん	せんべい りんごジュース	南瓜の甘煮 おかか和え 味噌汁 バナナ 牛乳	プリン	425 459	12.3 14	13.7 16.1
9	火	ごはん	ミニゼリー	鮭のマヨコーン焼き 春雨サラダ ワントンスープ	りんご せんべい 麦茶	439 496	15.8 18.7	14.2 16.8
10	水	ごはん	リッツ 麦茶	チキンカレー ほうれん草ともやしのナムル バナナ 麦茶	さつま芋まんじゅう 牛乳	482 524	13.1 15.7	13.4 15.9
11	木	ごはん	みかん	カジキマグロの胡麻味噌焼き おから煮 スープ	チーズケーキ 麦茶	447 516	12.2 16.1	16 18.6
12	金	ごはん	オレンジゼリー	肉じゃが ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁	リッツピザ 野菜ジュース	426 487	14.5 18.1	12.4 16
13	土	ナポリタン	オレンジゼリー	ナポリタン サラダ バナナ 牛乳	ビスケット 野菜ジュース	420 477	12.7 14	10.2 13.5
14	日	わかめうどん	クッキー 麦茶	おでん風煮物 ごま和え バナナ 牛乳	カステラ 麦茶	435 471	11.4 13.7	13.5 14.9
15	月	ごはん	バナナ	すき焼き風煮 納豆のしらす和え ワカメスープ	フライドポテト 麦茶	482 506	16.7 18.2	15.8 18.1
16	火	食パン ロールパン	ブリッツ 麦茶	フィッシュフライ 千切りキャベツ ポテト サラダ スープ	フルーツヨーグルト せんべい	512 587	13.4 14.8	16.4 19.1
17	水	ごはん	きらず揚げ 麦茶	ミートローフ ブロッコリー 南瓜の煮物 味噌汁	煮込みうどん 麦茶	425 500	15.1 16.9	13.2 15.2
18	木	ごはん	りんご	鮭の照り焼き 野菜炒め 味噌汁	ホットドッグ 牛乳	438 492	18.8 20.4	12.8 16.4
19	金	鶏照り丼	ふがし 麦茶	鶏照り丼 ごぼうサラダ たくあん 味噌汁	あんドーナツ ジョア	441 485	16.6 18.3	15.7 18.9
20	土	ミートソーススパゲティ	ビスケット 麦茶	ミートソーススパゲティ サラダ バナナ 牛乳	せんべい 野菜ジュース	425 485	11.8 13.3	12.8 16.8
21	日	ごはん	ミニゼリー	ほうれん草の卵焼き スパゲティ サラダ 味噌汁 バナナ 牛乳	ヨーグルト	460 486	13.4 16.5	12.7 15.1
22	月	ごはん	ミニゼリー	焼きししゃも(未満児は鮭) 青のり粉ふき芋 ひじき煮 味噌汁	レーズン蒸しパン 牛乳	456 499	15.6 16.2	14.2 15.7
23	火	ごはん	せんべい 麦茶	のりチーズサンドカツ もやしの中華炒め グリーンサラダ 味噌汁	麦の家クッキー 牛乳	485 534	16.5 19.4	16.9 19.4
24	水	ジャムパン	いもけんぴ 麦茶	パンプキンシチュー 温野菜サラダ ウインナーソーサー オレンジゼリー 麦茶	じゃこおにぎり 麦茶	466 480	13.7 15.8	12.7 14.2
25	木	ごはん	ヨーグルト	親子煮 大根サラダ 味噌汁	チーズいももち 麦茶	426 470	12.9 16.1	16.3 17.5
26	金	ごはん	バナナ	カレイのムニエル 栄養キンピラ 味噌汁	肉味噌スパゲティ ジョア	452 478	16.5 19.5	13.2 16.5
27	土	豚丼	クッキー 麦茶	豚丼 サラダ バナナ 牛乳	せんべい 野菜ジュース	413 450	13.1 15.6	11.3 13.4
28	日	チャーハン	ビスケット 麦茶	チャーハン サラダ バナナ 牛乳	蒸しじゃが 麦茶	440 492	12.5 14.1	11.4 15.7
29	月	ごはん	せんべい オレンジジュース	豚肉の生姜焼き サニーレタス 切干ナポリタン 味噌汁	ブルーベリークリームサンド 麦茶	498 579	12.5 15.4	17.5 20.1
30	火	ジャムパン	えびせん 麦茶	スペイン風オムレツ ブロッコリーサラダ スープ みかん	カルピスゼリー 小魚(未満児せんべい)	460 497	13.2 13.8	16.4 18
31	水	煮込みうどん	ベビーチーズ 麦茶	かき揚げ キャベツとツナの胡麻和え けんちん汁 いちご	焼きいも 牛乳	446 485	14.5 16.6	12.1 15.3

備考