



1月よていこんだて表



吉備中央町

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)		
午前	<p>《 1日平均栄養量 》</p> <p>3歳未満児 3歳以上児</p> <p>I初* -(kcal) 488 I初* -(kcal) 594</p> <p>たんぱく質(g) 20.3 たんぱく質(g) 25.2</p> <p>脂質(g) 15 脂質(g) 18</p> <p>加鈣量(mg) 259 加鈣量(mg) 318</p> <p>食塩相当量(g) 1.5 食塩相当量(g) 1.8</p>	元旦		おもちを食べるとき 気をつけよう! 噛んで飲み込む力が弱い乳幼児が、おもちを食べる場合は、必ず大人が目を離さないように気を付けてください。	ウエハース		
昼食					ツナカレー みかん缶		
午後					えびせん、カルピス		
		6(月) なかよし献立	7(火)	8(水)	9(木) なかよし献立	10(金)	11(土)
午前	クッキー	せんべい	シガーフライ	ビスケット	せんべい	クッキー	
昼食	ごはん ブリの照り焼き なます 小松菜のすまし汁 バナナ	コッパン えびフライ ブロッコリーのゆかり和え クリームシチュー パイン缶 	ナポリタン ひじきとキャベツのサラダ 野菜スープ バナナ	ごはん 炒り豆腐 きんぴらごぼう 白菜とかぼちゃのみそ汁 みかん	麦ごはん 焼きコロッケ ごぼうサラダ あさりのみそ汁 オレンジ	サンドイッチ 牛乳 みかん	
午後	牛乳、黒豆蒸しパン	牛乳、七草おにぎり	牛乳、牛乳きな粉もち	牛乳、ジャムサンド	牛乳、プリン	牛乳、あんぱん	
		13(月)	14(火) なかよし献立	15(水) なかよし献立	16(木)	17(金) お誕生日会	18(土)
午前		シガーフライ	ポーロ	クラッカー	えびせん	ポーロ	
昼食	成人の日	ごはん 豚肉のバーベキューソース焼き 鉄骨サラダ 根菜のみそ汁 バナナ	ごはん 高野豆腐のオランダ煮 伴三条 かぶのすまし汁 パイン缶	麦ごはん ししゃものチーズフライ 小松菜の納豆あえ コンソメスープ バナナ	チキンドリア ブロッコリーのゆかり和え フライドポテト コンソメスープ みかん	鶏肉と白菜の卵とじ丼 みそ汁 みかん	
午後		牛乳、アメリカンドッグミニ	牛乳、人参とチーズのケーキ	牛乳、フレンチトースト	牛乳、ビスケット、おやつ小魚	牛乳、クッキー	
		20(月) なかよし献立	21(火)	22(水)	23(木)	24(金) なかよし献立	25(土)
午前	ポーロ	せんべい	ウエハース	えびせん	ウエハース	クッキー	
昼食	ごはん 白身魚のチリソース チンゲン菜の中華和え 厚揚げとわかめのスープ バナナ	ロールパン ハンバーグ スパゲティソテー コーンかき玉汁 オレンジ	麦ごはん ちくわ磯辺揚げ ポテトサラダ 豆腐と玉ねぎのみそ汁 バナナ	大豆キーマカレー ブロッコリーサラダ オレンジ 牛乳	ごはん 豚の角煮 ほうれん草とツナの酢和え 白菜ときくらげの中華スープ パイン缶	サンドイッチ 牛乳 みかん	
午後	牛乳、タルタルトースト	牛乳、じゃことわかめのおにぎり	牛乳、クレープ	フルーツヨーグルト	牛乳、サブレ	牛乳、ドーナツ	
		27(月)	28(火) なかよし献立	29(水) なかよし献立	30(木)	31(金)	
午前	ビスケット	ウエハース	ポーロ	ビスケット	えびせん		
昼食	麦ごはん 焼きから揚げ 野菜スティック かぼちゃのスープ パイン缶	ごはん 鮭のごまみそ焼き 凍り豆腐の甘煮 冬野菜の豆乳みそ汁 バナナ	ピビンパ丼 キャベツとパインのサラダ わかめスープ みかん	ごはん 豚豚 かぼちゃとひじきの甘煮 チンゲン菜と豆腐のみそ汁 バナナ	ごはん 松風焼き はるさめの酢の物 すまし汁 オレンジ		
午後	牛乳、お好み焼き	牛乳、せんべい	牛乳、ストーンクッキー	牛乳、ミニクリームパン	牛乳、マカロニあべかわ		