



# 1月よていこんだて表



吉備中央町

	1(木)			2(金)		3(土)						
午前	<div><div>《 1日平均栄養量 》 3歳未満児      3歳以上児 I杯* -(kcal)    488    I杯* -(kcal)    592 たんぱく質(g)    20.0    たんぱく質(g)    24.7 脂質(g)    14.9    脂質(g)    18.1 加鈣(mg)    252    加鈣(mg)    310 食塩相当量(g)    1.5    食塩相当量(g)    1.8</div></div>			<div><div>おもちを食べるとき 気をつけよう！ 嗜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。</div></div>								
昼食												
午後												
	5(月)		6(火)なかよし献立		7(水)		8(木)		9(金)なかよし献立		10(土)	
午前	せんべい		クッキー		せんべい		せんべい		ビスケット		ボーロ	
昼食	ツナカレー マカロニサラダ もも缶		ごはん ブリの照り焼き なます 小松菜のすまし汁 バナナ		コッペパン 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		麦ごはん 焼きコロッケ ごぼうサラダ あさりのみそ汁 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		鶏肉と白菜の卵とし井 みそ汁 みかん	
午後	カルピス、クッキー		牛乳、黒豆蒸しパン		牛乳、七草おにぎり		牛乳、プリン		牛乳、ジャムサンド		牛乳、クッキー	
	12(月)		13(火)		14(水)なかよし献立		15(木)		16(金)		17(土)	
午前			シガーフライ		シガーフライ		ビスケット		クラッカー		クッキー	
昼食	成人の日		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 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 オレンジ		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		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		サンドイッチ 牛乳 みかん	
午後			牛乳、牛乳きな粉もち		牛乳、アメリカンドッグミニ		牛乳、お好み焼き		牛乳、フレンチトースト		牛乳、あんぱん	
	19(月)なかよし献立		20(火)なかよし献立		21(水)		22(木)なかよし献立		23(金)お誕生日会		24(土)	
午前	ウエハース		ウエハース		せんべい		ボーロ		えびせん		ウエハース	
昼食	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		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		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		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		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		ポークカレー みかん缶	
午後	牛乳、サブレ		牛乳、せんべい		牛乳、じゃことわかめのおにぎり		牛乳、タルタルトースト		牛乳、ビスケット、おやつ小魚		えびせん、牛乳	
	26(月)なかよし献立		27(火)		28(水)なかよし献立		29(木)		30(金)		31(土)	
午前	ボーロ		ウエハース		ボーロ		えびせん		ビスケット		クッキー	
昼食	ごはん 高野豆腐のオランダ煮 伴三糸 すまし汁 パイン缶		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		ビビンバ丼 キャベツとパインのサラダ わかめスープ みかん		ごはん 手作りふりかけ 松風焼き はるさめの酢の物 かぶのすまし汁 オレンジ		ごはん 豚天 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		サンドイッチ 牛乳 みかん	
午後	牛乳、人参とチーズのケーキ		牛乳、クレープ		牛乳、ストーンクッキー		牛乳、マカロニあべかわ		牛乳、ミニクリームパン		牛乳、ドーナツ	