

平成 30年度 1月分 献立表

日	曜	10時おやつ	主食	副食	3時おやつ
1	月				
2	火				
3	水				
4	木	クラッカー・カルピス	卵とじうどん・白菜のツナ和え・田作り・みかん		京風雑煮
5	金	ココナッツサブレ・牛乳	ロールパン・サーモンチャウダー・コールスローサラダ		七草かゆ風
6	土	マリー・牛乳	豚丼・具だくさん汁		クッキー
7	日				
8	月		* 成人の日 *		
9	火	キンピスアスパラガス・牛乳	はと麦ごはん・さばの塩焼き・ゆかり和え・切干大根煮・味噌汁		大学芋・牛乳
10	水	クラッカー・牛乳	豆パン・ミートグラタン・カラフルサラダ・きのこスープ		ふりかけおにぎり
11	木	エントリー・カルピス	焼きそば・ナムル・中華スープ		ココアサンド・牛乳
12	金	ココナッツサブレ・牛乳	ぶどうパン・鶏肉のトマト煮・スパゲッティサラダ・りんご		チーズクッキー
13	土	動物ビスケット・牛乳	ハヤシライス・和風ごまサラダ・バナナ		クッキー
14	日				
15	月	キンピスアスパラガス・カルピス	ごはん・鮭の利休焼・高野豆腐の煮物・酢の物・粕汁		おとクラッカー・牛乳
16	火	動物ビスケット・牛乳	黒糖パン・ハンバーグデミグラスソース・蒸し野菜・コンソメスープ		ブルーベリーヨーグルト
17	水	エントリー・牛乳	散し寿司・小松菜のお浸し・のっぺい汁		豆腐ドーナツ・カルピス
18	木	じゃこ揚げせん・カルピス	ふりかけごはん・千草焼き・土佐和え・ふかし芋・味噌汁		ラスク
19	金	ココナッツサブレ・牛乳	豆パン・鶏肉の唐揚げ・ポテトサラダ・コーンクリームスープ		カステラ
20	土	クラッカー・牛乳	ナポリタンスパゲティ・サラダ・コンソメスープ		クッキー
21	日				
22	月	じゃこ揚げせん・カルピス	ロールパン・鯰フライ・南瓜サラダ・スープ		ジャムクラッカー・牛乳
23	火	ココナッツサブレ・牛乳	* お弁当の日 *		クマドレーヌ
24	水	キンピスアスパラガス・牛乳	ビーフカレー・マカロニサラダ・オレンジ		プリン
25	木	クラッカー・カルピス	ゆかりごはん・飛鳥鍋風・胡瓜の和え物		おつまみピザ・牛乳
26	金	動物ビスケット・牛乳	ぶどうパン・ポークチーズピカタ・キャベツサラダ・フライドポテト・オニオンスープ		こんぶおにぎり
27	土	エントリー・牛乳	味噌ラーメン・中華和え・チーズ		クッキー
28	日				
29	月	キンピスアスパラガス・カルピス	ふりかけごはん・鱈の西京焼き・ちんげん菜のお浸し・厚揚げ煮・豚汁		じゃが丸くん
30	火	クラッカー・牛乳	ミルクパン・タンドリーチキン・茹で野菜・卵スープ		フルーツポンチ
31	水	ココナッツサブレ・牛乳	ごはん・焼き肉風・青梗菜の和え物・中華スープ		ココア蒸しパン・牛乳

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム g	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	580	23.1	18.0	244	2.6	179	0.25	0.33	29	4.4	2.1
目標量	580	21.8	16.1	261	2.4	207	0.31	0.35	18	4.5	1.9
充足率	100%	106%	111.8%	93%	108.3%	86%	81%	94%	161%	98%	111%
3才未満児	511	20.0	16.2	252	2.1	161	0.22	0.32	22	3.3	1.5
目標量	510	19.1	14	237	2.5	210	0.28	0.31	19	4.1	1.8
充足率	100%	105%	115%	106%	84%	77%	79%	103%	116%	80%	83%

