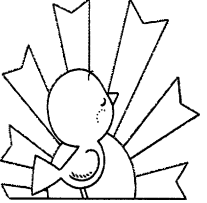


R7年度 1月 こんだて表

天昌寺保育園

日	月	火	水	木	金	土
		上段、以上児 下段、未満児 の目標栄養価 (左から) エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)		1	2	3
	未満児主食		1月の予定 7日…誕生会 完全給食です。以上児さんの主食はいりません。 19日…お弁当の日 手作りお弁当のご準備をお願いします。  			
	おかず					
	汁物					
	午後のおやつ					
	以上児栄養価	500/22.0/19.0/1.8				
	未満児栄養価	500/18.0/16.0/1.6				
4	5	6	7	8	9 交通安全教室	10 クラス会
	ごはん	パン		パン	ごはん	(鮭わかめごはん) 豚汁 果物 (おにぎりの日)
	魚の香味焼き 南瓜の小倉煮 ゆかり和え 豆腐となめこの味噌汁	ハンバーグ マーボー春雨 ナムル 卵スープ	炊き込みご飯 魚のおろし煮 かりぼりและ すまし汁 ゼリー	メンチカツ さつまいもバター煮 切り干し大根サラダ 野菜スープ	華風卵焼き ひじきの炒り煮 ごま和え 白菜と高野豆腐 の味噌汁	
	ココアケーキ 果物・牛乳	どら焼き 果物・牛乳	こっぺぱん 果物・牛乳	おにぎり 果物・牛乳	もちもちぱん 果物・牛乳	ドーナツ 果物・牛乳
	462/24.1/17.4/1.5	514/24.5/27.4/1.6	604/22.5/19.4/1.7	534/20.5/19.7/0.8	412/20.5/18.3/1.8	470/15.3/23.4/1.0
	454/19.8/12.1/1.2	422/19.5/21.1/1.2	445/16.1/13.5/1.4	438/15.8/14.8/0.9	412/16.4/12.8/1.4	435/13.6/17.8/0.9
11	12 成人の日	13 ぴ・スイミング	14	15	16	17
		ごはん	ごはん	パン	ごはん	(チャーハン) ワンタンスープ 果物 (おにぎりの日)
		鯖の塩焼き かきあげ 甘酢和え キャベツと人参 の味噌汁	シュウマイ ごまポテト 五目和え 大根とふりの 味噌汁	グラタン 青菜ソテー バンバンジー わかめスープ	鶏のから揚げ おでん風煮 なめたけ和え ニラと卵 の味噌汁	
		イチゴジャムケーキ 果物・牛乳	みそもち 果物・牛乳	クッパ 果物	マヨコーントースト 果物・牛乳	スイスロール 果物・牛乳
		530/22.7/26.2/1.5	485/20.3/18.0/2.0	387/13.7/14.9/1.7	442/22.4/24.0/2.2	436/15.9/19.1/0.6
		508/18.5/19.1/1.2	472/16.7/12.6/1.5	358/12.7/13.2/1.5	442/18.0/17.5/1.7	374/12.4/13.6/0.7
18	19 お弁当の日	20	21	22 運動遊び教室	23	24
	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	(ピラフ) チャウダー 果物 (おにぎりの日)
	手作りお弁当 白菜ときこの味噌汁	ハムのピカタ ポークビーンズ わかめのツナ和え 根菜スープ	生姜焼き 五目豆 梅和え 玉ねぎとわかめ の味噌汁	魚のフライ ジャーマンポテト マカロニサラダ 豆腐スープ	ぎせい豆腐 すき昆布の煮物 磯辺和え キャベツと麩 の味噌汁	
	ソフル 果物・せんべい	じゃじゃめん 果物・ヤクルト	黒糖蒸しパン 果物・牛乳	お好み焼き 果物・牛乳	じゃこトースト 果物・牛乳	肉まん 果物・牛乳
	246/8.6/3.4/0.8	348/23.2/11.5/2.0	407/24.7/15.6/1.6	458/23.7/21.9/1.7	395/21.6/17.5/2.0	442/16.0/17.7/0.3
	197/7.0/2.7/0.7	326/20.2/10.6/1.9	411/20.3/10.7/1.2	380/18.6/16.5/1.3	401/17.5/12.0/1.4	444/14.8/13.2/0.6
25	26	27 ぴ・スイミング	28	29	30	31
	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	(枝豆ご飯) けんちん汁 果物 (おにぎりの日)
	煮魚 筑前煮 おかか和え 白菜と高野豆腐 の味噌汁	卵焼き 厚揚げミートソース コールスローサラダ きのこスープ	肉じゃが ごぼうの唐揚げ 納豆 キャベツと油揚げ の味噌汁	鶏肉のトマトソース煮 きのこスパゲティ ブロッコリーサラダ 卵スープ	鶏のさっぱり煮 きんぴらごぼう 浅漬け じゃがいもときこの 味噌汁	
	イチゴミルクサンド 果物・牛乳	ひつつみ 果物	チーズマフィン 果物・牛乳	スイートポテト 果物・牛乳	ピザトースト 果物・牛乳	あんぱん 果物・牛乳
	369/22.1/12.7/1.5	394/17.9/14.0/1.6	449/19.9/17.0/1.7	483/25.4/17.4/1.7	378/19.0/15.1/1.9	468/20.1/22.3/1.1
	380/17.9/8.6/1.1	362/15.5/12.5/1.6	443/16.4/11.9/1.3	397/19.9/12.8/1.6	386/15.6/10.3/1.3	421/16.0/16.1/1.6

★都合により献立を変更することがあります。