

## 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	火				
2	水				
3	木				
4	金	ココナッツサブレ・牛乳	卵とじうどん・白菜のツナ和え・田作り		京風雑煮
5	土	クラッカー・牛乳	豚丼・具だくさん汁		クッキー
6	日				
7	月	エントリー・カルピス	ロールパン・サーモンチャウダー・コールスローサラダ・トマト		七草かゆ風
8	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		さつま芋茶巾・牛乳
9	水	ココナッツサブレ・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
10	木	クラッカー・カルピス	焼きそば・ナムル・中華スープ		ジャムサンド・牛乳
11	金	動物ビスケット・牛乳	ぶどうパン・鶏肉のトマトスープ煮・スパゲッティサラダ・りんご		チーズクッキー・カルピス
12	土	ムーンライト・牛乳	ハヤシライス・和風ごまサラダ・チーズ		クッキー
13	日				
14	月		* 成人の日 *		
15	火	じゃこ揚げせん・牛乳	* お弁当の日 *		クマドレーヌ
16	水	エントリー・牛乳	ロールパン・鯰フライ・南瓜サラダ・スープ		おとクラッカー・牛乳
17	木	ココナッツサブレ・カルピス	ごはん・すき焼き風煮・酢の物・味噌汁		フライドポテト・牛乳
18	金	キンピスアスパラガス・牛乳	鶏めし・とり天・ほうれん草の和え物・すまし汁		フルーツポンチ
19	土	動物ビスケット・牛乳	ナポリタンスパゲッティ・サラダ・コンソメスープ		クッキー
20	日				
21	月	動物ビスケット・カルピス	ごはん・鮭の利休焼・高野豆腐の煮物・豚汁		ジャムクラッカー・牛乳
22	火	クラッカー・牛乳	豆パン・鶏肉の唐揚げ・ポテトサラダ・トマト・コーンクリームスープ		レーズンケーキ
23	水	ムーンライト・牛乳	ビーフカレー・マカロニサラダ・オレンジ		ラスク・カルピス
24	木	キンピスアスパラガス・カルピス	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		プリン
25	金	エントリー・牛乳	ふりかけごはん・千草焼き・土佐和え・ふかし芋・味噌汁		おつまみピザ・牛乳
26	土	ココナッツサブレ・牛乳	味噌ラーメン・中華和え・チーズ		クッキー
27	日				
28	月	クラッカー・カルピス	ふりかけごはん・鯉の西京焼き・ちんげん菜のお浸し・厚揚げ煮・粕汁		じゃが丸くん
29	火	エントリー・牛乳	ミルクパン・タンドリーチキン・茹で野菜・卵スープ		ブルーベリーヨーグルト
30	水	じゃこ揚げせん・牛乳	ごはん・焼き肉風・きゅうりのサラダ・中華スープ		ココア蒸しパン・牛乳
31	木	ココナッツサブレ・カルピス	ぶどうパン・ポークチーズピカタ・キャベツサラダ・トマト・オニオンスープ		こんぶおにぎり

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	575	24.0	17.1	253	2.7	181	0.27	0.32	26	4.3	1.9
目標量	580	21.8	16.1	262	2.4	210	0.31	0.35	18	4.5	1.9
充足率	99%	110%	106.2%	97%	112.5%	86%	87%	91%	144%	96%	100%
3才未満児	533	20.9	15.9	270	2.3	158	0.21	0.32	21	3.4	1.5
目標量	520	19.1	14	241	2.5	213	0.28	0.31	19	4.1	1.7
充足率	103%	109%	114%	112%	92%	74%	75%	103%	111%	83%	88%

