1月 献　立　表

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
4	木	牛乳 クラッカー	金平ごはん　紅白すまし汁　松風焼き　七福煮　くりきんとん　みかん	牛乳 水ようかん
5	金	麦茶 プチダノン	七草がゆ　みそ汁　ぶりの照り焼き　昆布の煮物　キウイフルーツ	麦茶 チヂミ
6	土	麦茶 せんべい	レーズンパン　ポテトコンソメスープ　鶏肉のカレー焼き　ブロッコリーとツナのサラダ プリン	麦茶 クッキー
9	火	牛乳 クッキー	麦入りごはん　みそ汁　納豆　肉じゃが　ほうれん草のおかか和え　バナナ	牛乳 コーンフレーク
10	水	牛乳 たまごボーロ	御飯　ミネラルふりかけ　すまし汁　鮭のマヨオイスター焼き　はるさめサラダ　オレンジ	麦茶 黒糖蒸しパン
11	木	牛乳 ビスケット	けんちんうどん　かき揚げ　小松菜とコーンの和え物 フルーツヨーグルト	牛乳 蒸しいも
12	金	麦茶 ベビーチーズ	御飯　ミネラルふりかけ　彩りスープ　鶏肉と野菜のトマト煮 ブロッコリーとひじきのサラダ　柿	麦茶 焼きビーフン
13	土	麦茶 スナック菓子	保育参観	
15	月	牛乳 クッキー	御飯　ミネラルふりかけ　みそ汁　白身魚の野菜あんかけ　ブロッコリーの中華和え みかん	牛乳 マシュマロおこし
16	火	牛乳 ビスケット	御飯　かぶのスープ　ポークビーンズ　切り干し大根のコールスローサラダ キウイフルーツ	麦茶 カルピスゼリー
17	水	牛乳 たまごボーロ	たんめん　春巻き　チンゲン菜ナムル　ももヨーグルト	麦茶 おかかおにぎり
18	木	麦茶 クラッカー	御飯　ミネラルふりかけ　すまし汁　焼き肉　小松菜のごまあえ　はっさく	牛乳 肉まん
19	金	牛乳 ウエハース	ロールパン　クリームシチュー　チキンナゲット　イタリアンサラダ　バナナ	牛乳 クラッカーサンド
20	土	麦茶 せんべい	ハヤシライス　スープ　きゅうりとちくわのサラダ　ヨーグルト	麦茶 ビスケット
22	月	麦茶 プチダノン	御飯　ミネラルふりかけ　かぼちゃ豆乳汁　さけのマヨコーン焼き　切干大根の旨煮 キウイフルーツ	牛乳 お麩ラスク
23	火	麦茶 クッキー	チャーハン　中華スープ　回鍋肉　きゅうりの昆布あえ　ヨーグルト	麦茶 フルーツ杏仁
24	水	牛乳 ビスケット	誕生会　ミートスパゲティー　野菜スープ　塩唐揚げ　グリーンサラダ プリンアラモード	牛乳 せんべい
25	木	牛乳 たまごボーロ	御飯　ミネラルふりかけ　高野豆腐の味噌汁　さわらのバター醤油焼き れんこんのきんぴら煮　オレンジ	麦茶 ポップコーン（コンソメ味）
26	金	麦茶 せんべい	サンドイッチ　ポトフ　チキンステーキ　ブロッコリーとコーンのサラダ　プチゼリー	スキムココア ビスケット
27	土	麦茶 スナック菓子	豚肉のしょうが焼き丼　すまし汁　スパゲティサラダ　りんごゼリー	麦茶 せんべい
29	月	麦茶 ビスケット	御飯　五目みそ汁　モロのフライトマトソースかけ　ひじきの煮物　キウイフルーツ	牛乳 小魚　せんべい
30	火	牛乳 ウエハース	御飯　ミネラルふりかけ　かきたま汁　レバーのスタミナ揚げ　かぼちゃのサラダ バナナヨーグルト	麦茶 小松菜と胡麻のクラッカー
31	水	麦茶 せんべい	ナン　コンソメスープ　キーマカレー　ジャーマンポテト　やさいノリノリサラダ　みかん	麦茶 いちごババロア

	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	524	21.5	16.4	240	2.9	327	0.39	0.38	51	6.2	2.1
目標量	509	20.4	14.1	229	2.2	191	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充足率(%)	103	105	116	105	132	171	139	119	255	194	150
3才未満児	487	19.7	16.3	286	2.5	284	0.34	0.4	41	4.9	1.8
目標量	418	16.7	11.6	193	2	170	0.22	0.25	18	2.9	1.4
充足率(%)	117	118	141	148	125	167	155	160	228	169	129