

天竜厚生会

令和6年(2024年)1月

予定献立表(家庭用)

日	曜	午前間食	昼食	午後間食	食事に関する行事									
1	月				元旦									
2	火													
3	水													
4	木	お茶,クラッカー	カレーライス(ツナ),フルーツサラダ	お茶,米粉のイチゴ蒸しケーキ										
5	金	お茶,ブルー	えびのトマトソーススパゲティ,大根サラダ,わかめスープ	牛乳,干し芋										
6	土	お茶,チーズ	ご飯,炒り豆腐,南瓜の味噌汁	牛乳,レーズンシュガーパイ										
7	日													
8	月				成人の日									
9	火	お茶,チーズ	ご飯,松風焼き,紅白なます,栗きんとん,手まり麩のすまし汁,みかん											
10	水	お茶,キウイフルーツ	鮭ご飯,千草和え,さつま芋の味噌汁,バナナ	牛乳,チーズ入りヨーグルトパン										
11	木	お茶,かえりにぼし	ひじき入りチャーハン,じゃが芋の中華和え,白菜のスープ	お茶,おしるこ										
12	金	お茶,プレーンヨーグルト	ご飯,納豆味噌,関東煮,しめじのすまし汁,りんご	牛乳,餃子ピザ										
13	土	お茶,ブルー	豚丼,キャベツともやしのおひたし,なめこ汁	牛乳,さつま芋入り蒸しパン										
14	日													
15	月	お茶,オレンジ	ご飯,高野豆腐の卵とじ,里芋の味噌汁,りんご	牛乳,ミートパイ										
16	火	お茶,クラッカー	ロールパン,ほうれん草入りクリームシチュー,カリフラワーとブロッコリーのオーロラサラダ,バナナ	お茶,焼きそば										
17	水	お茶,干し芋	ご飯,ぶりと大根の煮物,ごぼうと鶏肉の味噌汁,キウイフルーツ	牛乳,グリッシーニ										
18	木	お茶,チーズ	味噌煮込みうどん,大学芋,みかん	お茶,スナックチャーハン										
19	金	アシドミルク	ハヤシライス,りんごと白菜のサラダ	牛乳,ジャムサンド										
20	土	お茶,ブルー	ご飯,鶏肉とじゃが芋の煮物,もやしの味噌汁	牛乳,ポップコーン										
21	日													
22	月	お茶,ブルー	マーボー丼,かぶのゆず和え,わかめスープ	牛乳,オープンポテト										
23	火	お茶,かえりにぼし	ご飯,鶏の梅あんがらめ,ポテトサラダ,小松菜の味噌汁,オレンジ	牛乳,黒棒										
24	水	アシドミルク	ロールパン,鮭のピザ焼き,ブロッコリー,テンゲン菜のミルクスープ,バナナ	お茶,味噌おじや										
25	木	お茶,ふかし芋	ご飯,豚肉のはちみつ生姜焼き,小松菜のナムル,白菜の味噌汁,みかん	牛乳,黄粉飴										
26	金	お茶,バナナ	野菜たっぷりちゃんぽん,さつま芋のオレンジ煮,りんご	お茶,いなり寿司										
27	土	お茶,チーズ	チキンライス,キャベツとパインのサラダ,野菜スープ	牛乳,クラッカージャムサンド										
28	日													
29	月	お茶,クラッカー	ロールパン,ポークビーンズ,フレンチサラダ	お茶,おにぎり										
30	火	お茶,バナナ	牛とごぼうの混ぜご飯,厚焼き卵,ほうれん草の胡麻和え,わかめの味噌汁,りんご	牛乳,しらすトースト										
31	水	お茶,チーズ	ご飯,鯖の照り焼き,ブロッコリーのおかか和え,豆腐の味噌汁,みかん	アシドミルク,焼き芋										
		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	カリウム	食物繊維	
		kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	mg	g	
3才未満児	1日平均	471	19.0	14.5	223	2.8	201	0.31	0.33	34	1.9	763	5.8	
	園目標	505	20.8	14.0	231	2.4	200	0.27	0.31	21	1.6	510	3.4	
3才以上児	1日平均	542	21.7	16.7	217	2.8	223	0.37	0.36	35	2.2	862	6.4	
	園目標	573	23.6	16.0	258	2.5	215	0.32	0.36	23	1.6	630	3.6	