



1月の予定献立表



児童発達支援センター伊予くじら

日			4(水)	5(木)	6(金)	
昼食			スパゲッティナポリタン りんごサラダ ココロスープ キウイ	ごはん 手作りナゲット 甘酢和え ミネストローネ風スープ みかん	ごはん 干草焼き ほうれん草とコーンのツナあえ プチトマト ブロッコリースープ バナナ	
午後			牛乳 ベルギーワッフル	牛乳 こつぶっこ	牛乳 たべっこどうぶつ	
エネルギー			503Kcal	544Kcal	532Kcal	
日	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	
昼食	成人の日		ごはん 魚のムニエル キャベツのごま酢和え プチトマト ベーコンチャウダー バナナ	ごはん 牛肉のおろし煮 五色和え かぶの甘酢 豆腐とえのきのすまし汁 りんご	ごはん 鮭の照り焼き ポパイサラダ プチトマト かぼちゃのスープ バナナ	
午後			牛乳 ビスケット	牛乳 かっぱえびせん	牛乳 ミニドーナツ	牛乳 とんがりコーン
エネルギー			551Kcal	498Kcal	504Kcal	484Kcal
日	16(月)	17(火)	18(水)お楽しみ会	19(木)	20(金)	
昼食	ごはん みそ焼肉 いんげんとキャベツのごま和え 若布スープ みかん	ごはん 白身魚のキャロット焼き ちりめんサラダ プチトマト はんぺんのすまし汁 バナナ	五目ごはん つくね焼き さつま芋のサラダ プチトマト 和風ポトフ りんご	ごはん 白身魚の野菜ケチャップかけ 大根サラダ クリームコーンスープ バナナ	ごはん 豚肉のアスパラ炒め ブロッコリーのツナ和え プチトマト ポテトスープ みかん	
午後	牛乳 じゃがりこサラダ	牛乳 雪の宿	牛乳 ミルク蒸しパン	牛乳 おにぎりせんべい	牛乳 エントリー	
エネルギー	547Kcal	523Kcal	577Kcal	564Kcal	501Kcal	
日	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	
昼食	ごはん マーメレードチキン おなか和え プチトマト キャベツスープ キウイ	ごはん 魚の南蛮漬け ブロッコリーソテー 鶏肉と若布のスープ バナナ	ごはん 牛肉とごぼうの煮物 キャベツの卵とじ ほうれん草のお浸し なめこ汁 りんご	ごはん 鯖の味噌煮 小松菜のお浸し トマト南蛮和え 豆腐とわかめのすまし汁 バナナ	ごはん 豆腐ハンバーグ かみかみ和え プチトマト 白菜としめじの豆乳スープ キウイ	
午後	牛乳 キャラメルコーン	牛乳 源氏パイ	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 ギンビスビスケット	牛乳 まがりせんべい	
エネルギー	501Kcal	557Kcal	515Kcal	496Kcal	528Kcal	
日	30(月)	31(火)				
昼食	ごはん 豚じゃが 小松菜のごま和え プチトマト 豆腐の味噌汁 みかん	ごはん 大豆とひじきの錦揚げ にんじんともやしのナムル 塩昆布和え チンゲンサイのスープ バナナ				
午後	牛乳 ビスコ	牛乳 ベジたべる				
エネルギー	539Kcal	512Kcal				