



11月献立予定表



清原保育園 幼児

日	曜日	乳児のみ9:30おやつ	昼 食								3:00おやつ
			乳児栄養価				幼児栄養価				
			エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	
1	水	ムース	ふりかけごはん 魚の塩焼き 厚揚げ煮 おひたし わかめのみそ汁 バナナ								フライドポテト 牛乳
			469	22.3	13.6	1.9	577	27.7	17.3	2.3	
2	木	おせんべい お茶	ごはん スタミナ焼肉 茹でキャベツ 大根きんぴら こまつなのみそ汁 オレンジ								ホットケーキ
			488	20.3	20	1.8	608	23.8	23	2	
3	金		文化の日								
4	土		おまかせメニュー								
6	月	ヨーグルト	ごはん 魚のフライ コーンサラダ 切干大根のごまあえ 豆腐のみそ汁 GF								おふらすく 牛乳
			463	25.1	15.8	1.3	592	28.6	19.7	1.9	
7	火	ビスケット お茶	麻婆はるさめ ナムル 餃子 中華スープ オレンジ								杏仁フルーツ
			506	21.6	19.5	1.7	612	23.5	21.8	2.1	
8	水	ムース	ごはん 煮込みハンバーグ フライドポテト スパサラ コンソメスープ パイン								ワッフル 牛乳
			470	21.6	12.3	2.5	588	22.7	17.7	3.3	
9	木	コーンフレーク	ごはん 魚の味噌煮 ゆかりあえ 筑前煮 ほうれんそうのすまし汁 GFルビー								バナナケーキ
			459	18.6	14.3	2.1	568	21.1	16.4	2.6	
10	金	おせんべい お茶	カレーライス グリーンサラダ トマト ゆで卵 コンソメスープ オレンジ								ヨーグルト お菓子 牛乳
			500	17.9	20.3	3	610	22.3	23	3.4	
11	土		おまかせメニュー								
13	月	ヨーグルト	ごはん かに玉 チャプチェ シューマイ 中華スープ GFルビー								ゼリーポンチ 牛乳
			466	15.3	10.1	2.5	556	16.7	11.4	3.3	
14	火	おせんべい お茶	ごはん 生姜焼き にんじんきんぴら おかかあえ 油揚げのみそ汁 オレンジ								たいやき
			457	17.8	10.9	1.5	550	23.9	12.5	1.8	
15	水	菓子パン	けんちんうどん 魚の天ぷら おひたし 里芋煮 バナナ 牛乳								おにぎり
			501	20.5	15.6	3.1	587	21.6	16.3	3.9	
16	木	ビスケット お茶	ごはん 回鍋肉 はるまき 春雨サラダ 中華スープ GF								フルーツヨーグルト
			465	17.3	15.9	2.4	558	20.9	15.9	3.3	
17	金	おせんべい お茶	ごはん からあげ 酢の物 五目煮 たまねぎのみそ汁 GFルビー								プリン おかし 牛乳
			502	22.2	14.1	2.1	587	25.3	17.6	2.9	
18	土		おまかせメニュー								
20	月	ムース	パン 照り焼きチキン イタリアンサラダ トマト シチュー GF								まぜごはん 牛乳
			486	21.3	19.6	1.6	578	23.7	21.5	1.8	
21	火	ビスケット お茶	ごはん 煮込みハンバーグ ポテトサラダ チーズオムレツ コンソメスープ GFルビー								クレープ
			510	23.5	13.2	2.1	602	25.2	15.9	2.6	
22	水	ヨーグルト	わかめごはん 魚のネギみそ焼き いそあえ がんも煮 豆腐のすまし汁 バナナ								星ポテト 牛乳
			477	15.4	18.2	2.1	580	18.3	20	2.7	
23	木		勤労感謝の日								
24	金	ヨーグルト	ふりかけごはん はんぺんチーズフライ シューマイ コールスローサラダ コーンスープ オレンジ								フルーツポンチ 牛乳
			480	22.1	15.9	2.3	599	24	19.3	3.1	
25	土		おまかせメニュー								
27	月	ビスケット お茶	焼きそば パン ミニメンチ 茹で野菜 中華スープ GFルビー 牛乳								おにぎり
			503	24.3	13.1	2.3	613	28.2	15.7	3	
28	火	ヨーグルト	ごはん 鶏のネギみそ焼き ひじき煮 おひたし おふのすまし汁 オレンジ								肉まん
			500	14.2	16.3	2.3	591	18.9	18.1	3	
29	水	おせんべい お茶	パン ミートスパゲティ オムレツ グリーンサラダ コンソメスープ								コーンフレーク
			504	15.2	14.1	1.5	677	16.2	18.3	2	
30	木	フルーツ	ごはん 魚のマヨ焼き トマトサラダ コンソメ煮 コーンスープ								ヨーグルト お菓子
			503	22.1	13.2	1.7	600	25.8	17.5	2.2	

※ 材料入手の都合により、一部変更することもありますのでご了承下さい。

平成29年