



1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	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	月										
2	火										
3	水										
4	木	ビスケット お茶	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 みかん								ワッフル
			469	22.3	13.6	1.9	577	27.7	17.3	2.3	
5	金	おせんべい お茶	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 りんご								ヨーグルト おかし 牛乳
			470	21.6	12.3	2.5	588	22.7	17.7	3.3	
6	土										
8	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	
9	火	ビスケット お茶	麻婆はるさめ ナムル 餃子 中華スープ みかん								七草がゆ
			506	21.6	19.5	1.7	612	23.5	21.8	2.1	
10	水	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	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	
12	金	ムース	ごはん かに玉 チャプチェ シューマイ 中華スープ りんご								ゼリーポンチ 牛乳
			466	15.3	10.1	2.5	556	16.7	11.4	3.3	
13	土										
15	月	ヨーグルト	けんちんうどん 魚の天ぷら おひたし 里芋煮 GF 牛乳								おにぎり
			501	20.5	15.6	3.1	587	21.6	16.3	3.9	
16	火	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 パナナ								フルーツヨーグルト
			465	17.3	15.9	2.4	558	20.9	15.9	3.3	
17	水	おせんべい お茶	ごはん からあげ 酢の物 五目煮 はくさいのみそ汁 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	木	菓子パン	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	
19	金	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 みかん								まぜごはん 牛乳
			486	21.3	19.6	1.6	578	23.7	21.5	1.8	
20	土										
22	月	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 りんご								星ポテト 牛乳
			477	15.4	18.2	2.1	580	18.3	20	2.7	
23	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	
24	水	フルーツ	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	木	ムース	ごはん 鶏のネギ塩焼き ひじき煮 おひたし もやしの味噌汁 パイン								肉まん
			500	14.2	16.3	2.3	591	18.9	18.1	3	
26	金	おせんべい 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	
27	土										
29	月	ヨーグルト	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 みかん								まぜごはん 牛乳
			504	15.2	14.1	1.5	677	16.2	18.3	2	
30	火	フルーツ	ごはん 魚のマヨ焼き トマトサラダ 肉じゃが 豆腐の味噌汁 GF								コーンフレーク
			503	22.1	13.2	1.7	600	25.8	17.5	2.2	
31	水	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 牛乳
			488	20.3	20	1.8	608	23.8	23	2	