



9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	土		おまかせメニュー								
3	月	おせんべい	ごはん スタミナ焼肉 茹でキャベツ 大根きんぴら わかめのみそ汁 GF								たいやき
			469	22.3	13.6	1.9	577	27.7	17.3	2.3	
4	火	ヨーグルト	さつまいもごはん 鶏のネギみそ焼き ひじき煮 おひたし ほうれんそうのすまし汁 梨								おふらすく
			488	20.3	20	1.8	608	23.8	23	2	
5	水	ビスケット	ごはん ハンバーグ コーンサラダ フライドポテト だいこんのみそ汁 GFルビー								プリン お菓子
			459	18.6	14.3	2.1	568	21.1	16.4	2.6	
6	木	ムース	ごはん からあげ 酢の物 五目煮豆 チンゲン菜みそ汁 パイン								原宿ドック
			500	16.5	14.3	2	584	17.2	15.4	2.3	
7	金	フルーツ	ごはん 魚の塩焼き 肉じゃが ごまあえ わかめのみそ汁 オレンジ								ホットケーキ
			506	21.6	19.5	1.7	612	23.5	21.8	2.1	
8	土		おまかせメニュー								
10	月	ヨーグルト	焼きそば パン ミニメンチ 茹で野菜 コンソメスープ 梨 牛乳								おにぎり
			470	21.6	12.3	2.5	588	22.7	17.7	3.3	
11	火	ビスケット	ごはん 魚の味噌煮 切り干し大根 いそあえ とうふのみそ汁 オレンジ								星ポテト
			457	17.8	10.9	1.5	550	23.9	12.5	1.8	
12	水	コーンフレーク	きつねうどん 鶏の照り焼き おひたし 厚焼き玉子 GF								さつまいもごはん
			465	17.3	15.9	2.4	558	20.9	15.9	3.3	
13	木	ムース	カレーライス ゆでたまご グリーンサラダ コンソメスープ パナナ								ココアケーキ
			476	17.5	19.3	2.1	597	20.1	21	2.3	
14	金	おせんべい	わかめごはん 魚のフライ スパサラ トマト わかめみそ汁 パイン								ゼリー お菓子
			466	15.3	10.1	2.5	556	16.7	11.4	3.3	
15	土		おまかせメニュー								
17	月		敬老の日								
18	火	ヨーグルト	ごはん とりつくね 高野豆腐卵とじ おかかあえ ほうれんそうすまし汁 GFルビー								フライドポテト
			512	21.6	20.1	2.1	603	24.2	20.3	2.6	
19	水	ビスケット	ごはん 鶏のネギ塩焼き にんじんきんぴら おひたし わかめのみそ汁 GF								フルーツポンチ
			499	21.3	19.6	1.6	578	23.7	21.5	1.8	
20	木	おせんべい	ごはん 魚のマヨ焼き トマト ポテトサラダ コンソメスープ 梨								ヨーグルト お菓子
			477	15.4	18.2	2.1	580	18.3	20	2.7	
21	金	ムース	ミートスパゲティ パン オムレツ 茹で野菜 もやしのスープ パナナ								おにぎり
			523	21.5	21.8	2.3	616	22.1	23.3	2.4	
22	土		おまかせメニュー								
24	月		振替休日								
25	火	おせんべい	ごはん 回鍋肉 シューマイ ナムル 中華スープ GF								ゼリーポンチ
			503	24.3	13.1	2.3	613	28.2	15.7	3	
26	水	フルーツ	わかめうどん 魚の天ぷら 厚揚げ煮 ごまあえ 梨 牛乳								チキンライス
			480	22.1	15.9	2.3	599	24	19.3	3.1	
27	木	ヨーグルト	ふりかけごはん はんぺんチーズフライ トマト コールスロー コンソメスープ パイン								コーンフレーク
			500	14.2	16.3	2.3	591	18.9	18.1	3	
28	金	ビスケット	ごはん 生姜焼き 厚焼き玉子 筑前煮 とうふのみそ汁 オレンジ								クレープ
			476	17.5	19.3	2.1	597	20.1	21	2.3	
29	土		おまかせメニュー								

※ 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。 月水金は牛乳になります。

平成30年