



10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	月	ビスケット	ごはん 魚のフライ トマトサラダ 厚焼き玉子 ほうれんそうみそ汁 GFルビー								プリン お菓子
			506	21.6	19.5	1.7	612	23.5	21.8	2.1	
2	火	ヨーグルト	麻婆はるさめ ぎょうざ ナムル 中華スープ オレンジ								ジャムパン
			500	17.9	20.3	3	610	22.3	23	3.4	
3	水	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 わかめみそ汁 パナナ								ゼリーポンチ
			501	20.5	15.6	3.1	587	21.6	16.3	3.9	
4	木	ムース	ごはん 鶏のネギみそ焼き ひじき煮 おひたし とうふのすまし汁 パイン								おふらすく
			463	25.1	15.8	1.3	592	28.6	19.7	1.9	
5	金	コーンフレーク	ナポリタン パン オムレツ 茹で野菜 コンソメスープ 梨								まぜごはん
			469	22.3	13.6	1.9	577	27.7	17.3	2.3	
6	土		おまかせメニュー								
8	月		体育の日								
9	火	おせんべい	ふりかけごはん 魚の塩焼き 厚揚げ煮 ごまあえ もやしみそ汁 GF								フライドポテト
			488	20.3	20	1.8	608	23.8	23	2	
10	水	ムース	けんちんうどん ちくわとさつまいもの天ぷら おひたし オレンジ								おにぎり
			510	23.5	13.2	2.1	602	25.2	15.9	2.6	
11	木	ビスケット	ごはん 胡麻さきみフライ コーンサラダ にんじんきんぴら チンゲン菜みそ汁 GFルビー								ヨーグルト お菓子
			457	17.8	10.9	1.5	550	23.9	12.5	1.8	
12	金	フルーツ	ごはん 魚の味噌煮 ゆかりあえ 筑前煮 豆腐すまし汁 パイン								コーンフレーク
			470	21.6	12.3	2.5	588	22.7	17.7	3.3	
13	土		おまかせメニュー								
15	月	おせんべい	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								さつまいもごはん
			466	15.3	10.1	2.5	556	16.7	11.4	3.3	
16	火	ムース	ごはん かに玉 チャプチェ 餃子 中華スープ オレンジ								バナナケーキ
			465	17.3	15.9	2.4	558	20.9	15.9	3.3	
17	水	パン	わかめごはん とりつくね いそあえ がんも煮 たまねぎみそ汁 GFルビー								ゼリー
			477	15.4	18.2	2.1	580	18.3	20	2.7	
18	木	フルーツ	ごはん ハンバーグ フライドポテト 茹で野菜 コンソメスープ パイン								クレープ
			499	21.3	19.6	1.6	578	23.7	21.5	1.8	
19	金	ビスケット	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 コンソメスープ GFルビー								いちごムース
			500	14.2	16.3	2.3	591	18.9	18.1	3	
20	土		おまかせメニュー								
22	月	ヨーグルト	ごはん 回鍋肉 春巻き 春雨サラダ 中華スープ オレンジ								杏仁フルーツ
			504	17.1	16.4	1.9	572	17.3	18.6	1.8	
23	火	おせんべい	ごはん 魚のマヨ焼き チーズサラダ 切干大根のごまあえ きゃべつみそ汁 GFルビー								ココアケーキ
			463	20.4	13.2	1.8	622	22.3	19.1	1.9	
24	水	ムース	ごはん からあげ 酢の物 五目煮 こまつなみそ汁 オレンジ								星ポテト
			480	22.1	15.9	2.3	599	24	19.3	3.1	
25	木	鈴カステラ	わかめごはん 魚の塩焼き 肉じゃが おひたし もやしみそ汁 パイン								フルーツポンチ
			503	24.3	13.1	2.3	613	28.2	15.7	3	
26	金	ビスケット	カレーライス ゆで卵 グリーンサラダ トマト コンソメスープ GF								ゼリー おかし
			459	18.6	14.3	2.1	568	21.1	16.4	2.6	
27	土		おまかせメニュー								
29	月	ヨーグルト	ごはん 生姜焼き にんじんきんぴら 筑前煮 豆腐みそ汁 オレンジ								肉まん
			503	22.1	13.2	1.7	600	25.8	17.5	2.2	
30	火	おせんべい	焼きそば パン ミニメンチ ゆでやさい コンソメスープ パナナ								チキンライス
			462	18.3	13.2	1.5	577	21	16.9	1.9	
31	水	ビスケット	ふりかけごはん 鶏のネギ塩焼き ごまあえ 厚焼き玉子 ほうれんそうみそ汁 GF								ももムース
			514	20.1	18.3	1.8	557	21.2	19.3	2.1	

※ 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