



# 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	木	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								フルーツポンチ
			469	22.3	13.6	1.9	577	27.7	17.3	2.3	
2	金	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	土		文化の日								
5	月	おせんべい お茶	カレーライス グリーンサラダ ゆで卵 コンソメスープ GFルビー								ヨーグルト お菓子
			500	17.9	20.3	3	610	22.3	23	3.4	
6	火	ウエハース	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
			463	25.1	15.8	1.3	592	28.6	19.7	1.9	
7	水	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 バナナ 牛乳								おにぎり
			503	24.3	13.1	2.3	613	28.2	15.7	3	
8	木	ムース	ごはん 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
			470	21.6	12.3	2.5	588	22.7	17.7	3.3	
9	金	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	土										
12	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								ゼリーポンチ
			466	15.3	10.1	2.5	556	16.7	11.4	3.3	
13	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								ジャムパン
			457	17.8	10.9	1.5	550	23.9	12.5	1.8	
14	水	鈴カステラ	けんちんうどん 魚の天ぷら、お芋の天ぷら おひたし バナナ 牛乳								おにぎり
			501	20.5	15.6	3.1	587	21.6	16.3	3.9	
15	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	
16	金	おせんべい お茶	ごはん からあげ 酢の物 五目煮 きゃべつのみそ汁 GFルビー								プリン おかし
			502	22.2	14.1	2.1	587	25.3	17.6	2.9	
17	土		おまかせメニュー								
19	月	ヨーグルト	ふりかけごはん はんぺんチーズフライ 海藻サラダ トマト みそ汁 オレンジ								フルーツポンチ
			480	22.1	15.9	2.3	599	24	19.3	3.1	
20	火	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								ませごはん
			486	21.3	19.6	1.6	578	23.7	21.5	1.8	
21	水	ビスケット お茶	ごはん 魚のからあげ ごまあえ 厚焼き玉子 豆腐のすまし汁 パイン								たこ焼き
			510	23.5	13.2	2.1	602	25.2	15.9	2.6	
22	木	ヨーグルト	わかめごはん 鶏のネギ塩焼き いそあえ がんも煮 たまねぎみそ汁 バナナ								星ポテト
			477	15.4	18.2	2.1	580	18.3	20	2.7	
23	金		勤労感謝の日								
24	土		おまかせメニュー								
26	月	ムース	ごはん 胡麻ささみフライ 切り干し大根 厚焼き玉子 みそ汁 パイン								ココアケーキ
			523	18.2	13.5	1.8	596	25	16	2	
27	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	
28	水	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 バナナ								肉まん
			500	14.2	16.3	2.3	591	18.9	18.1	3	
29	木	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 GFルビー								コーンフレーク
			504	15.2	14.1	1.5	677	16.2	18.3	2	
30	金	フルーツ	ごはん 魚のマヨ焼き トマトサラダ コンソメ煮 ほうれんそうみそ汁 パイン								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30年