



12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	鈴カステラ	わかめごはん 魚のフライ いそあえ がんも煮 白菜の味噌汁 りんご								ヨーグルト おかし 牛乳
			504	17.1	16.4	1.9	572	17.3	18.6	1.8	
4	火	おせんべい	ごはん 煮込みハンバーグ トマト ゆでやさい コンソメスープ オレンジ								ゼリーボンチ
			492	20.6	15.4	1.5	588	22.4	17.9	1.6	
5	水	ヨーグルト	かに玉 中華サラダ シューマイ 中華スープ GF								ジャムパン 牛乳
			492	20.6	15.4	1.3	587	21.4	17.3	1.5	
6	木	ビスケット 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 パイン								プリン おかし
			469	16.3	15.2	1.6	570	18.6	17.2	1.8	
7	金	ムース	ごはん 魚の味噌煮 ゆかりあえ にんじんきんぴら けんちん汁 みかん								ホットケーキ 牛乳
			488	19.2	14.2	1.4	588	22.4	17.9	1.6	
8	土		おまかせメニュー								
10	月	ヨーグルト	ミートスパゲティ パン イタリアンサラダ トマト コンソメスープ りんご 牛乳								おにぎり
			502	17.5	15.3	2.1	567	18.2	17.9	2.4	
11	火	ビスケット	ごはん 生姜焼き 厚焼き玉子 おかかあえ だいこんのみそ汁 GFルビー								おふらすく
			513	20	15.3	1.9	601	20.1	17.6	2.1	
12	水	ムース	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 GF								肉まん 牛乳
			509	21.9	22.5	2.1	620	23.1	24	2.4	
13	木	おせんべい	ごはん 魚のマヨ焼き ツナ入りマッシュポテト グリーンサラダ 豆腐のみそ汁 パイン								たこ焼き
			490	15.9	15.3	2.1	563	16.3	17.6	2.5	
14	金	コーンフレーク	ごはん はんぺんチーズフライ シューマイ たまごサラダ コンソメスープ みかん								ゼリー おかし 牛乳
			522	18	13.2	1.9	601	19.3	17.2	2	
15	土		おまかせメニュー								
17	月	ビスケット	けんちんうどん ちくわ、おいもの天ぷら おひたし バナナ 牛乳								まぜごはん
			462	18.3	13.2	1.5	577	21	16.9	1.9	
18	火	おせんべい	ごはん 回鍋肉 チャプチェ ぎょうざ 中華スープ GF								フルーツボンチ
			477	18	20.7	2.1	569	19.3	22.1	2.2	
19	水	ヨーグルト	ごはん からあげ 酔の物 五目煮豆 キャベツのみそ汁 GFルビー								バナナケーキ 牛乳
			513	17.3	16.2	2.1	600	20.5	21.6	2.3	
20	木	ムース	ごはん 肉豆腐 ゆで卵 切り干し大根のごまあえ もやしのみそ汁 りんご								星ポテト
			523	18.2	13.5	1.8	596	25	16	2	
21	金	ビスケット	ごはん 胡麻ささみフライ いそあえ 厚焼き玉子 たまねぎみそ汁 みかん								ココアケーキ 牛乳
			500	16.5	14.3	2	584	17.2	15.4	2.3	
22	土		おまかせメニュー								
24	月		振替休日								
25	火	ビスケット	クリスマスメニュー								2色ゼリー おかし
26	水	ヨーグルト	ごはん マーボー春雨 ぎょうざ ナムル 中華スープ GF								杏仁フルーツ 牛乳
			504	15.2	14.1	1.5	677	16.2	18.3	2	
27	木	おせんべい	きつねうどん 魚の竜田揚げ ひじき煮 ごまあえ りんご								カボチャプリン おかし 牛乳
			513	17.2	16.1	1.9	593	18.3	19.1	2	
28	金	ムース	ごはん スタミナ焼肉 茹でキャベツ あつあげ煮 ほうれんそうのみそ汁 みかん								フライドポテト
			509	21.9	22.5	2.1	620	23.1	24	2.4	
29	土										
31	月										

※ 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