



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	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	火		お正月休み								
2	水		お正月休み								
3	木		お正月休み								
4	金	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								おふらすく
			523	18.2	13.5	1.8	596	25	16	2	
5	土		おまかせメニュー								
7	月	鈴カステラ	ごはん 魚のフライ とまとサラダ 厚焼き玉子 豆腐のみそ汁 GF								七草かゆ
			466	15.3	10.1	2.5	556	16.7	11.4	3.3	
8	火	ヨーグルト	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								ジャムパン
			463	25.1	15.8	1.3	592	28.6	19.7	1.9	
9	水	ビスケット お茶	ごはん 麻婆はるさめ ナムル 餃子 中華スープ みかん								杏仁フルーツ
			506	21.6	19.5	1.7	612	23.5	21.8	2.1	
10	木	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 おかし
			500	17.9	20.3	3	610	22.3	23	3.4	
11	金	ウエハース	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	土		おまかせメニュー								
14	月		成人の日								
15	火	ヨーグルト	豚汁うどん 魚の天ぷら、おひたし、おひたし GF 牛乳								おにぎり
			501	20.5	15.6	3.1	587	21.6	16.3	3.9	
16	水	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	木	おせんべい お茶	ごはん からあげ 酢の物 五目煮豆 はくさいのみそ汁 GFルビー								プリン おかし
			502	22.2	14.1	2.1	587	25.3	17.6	2.9	
18	金	菓子パン	ごはん 生姜焼き にんじんさんびら 厚焼き玉子 油揚げのみそ汁 オレンジ								ホットケーキ
			457	17.8	10.9	1.5	550	23.9	12.5	1.8	
19	土		おまかせメニュー								
21	月	おせんべい お茶	パン ミーツバグェティ オムレツ グリーンサラダ コンソメスープ みかん								おにぎり
			504	15.2	14.1	1.5	677	16.2	18.3	2	
22	火	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
			477	15.4	18.2	2.1	580	18.3	20	2.7	
23	水	ビスケット お茶	ごはん かに玉 チャブチェ シューマイ 中華スープ GF								ムース
			470	21.6	12.3	2.5	588	22.7	17.7	3.3	
24	木	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 コンソメスープ オレンジ								フルーツボンチ
			480	22.1	15.9	2.3	599	24	19.3	3.1	
25	金	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	土		おまかせメニュー								
28	月	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	
29	火	ビスケット お茶	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
			500	16.5	14.3	2	584	17.2	15.4	2.3	
30	水	ウエハース	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	木	鈴カステラ	ごはん スタミナ焼肉 茹でキャベツ 大根さんびら こまつなのみそ汁 オレンジ								ゼリー おかし
			488	20.3	20	1.8	608	23.8	23	2	