



6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	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 パイン 牛乳								おにぎり
			492	20.6	15.4	1.5	588	22.4	17.9	1.6	
4	火	ヨーグルト	ごはん 豚肉のしょうが焼き 厚焼き玉子 おひたし オレンジ 豆腐のみそ汁								ホットケーキ
			477	21.3	15.3	1.8	589	26.4	18.1	2.2	
5	水	ビスケット	ごはん 魚のフライ 切干大根 ごまあえ こまつなのみそ汁 GFルビー								プリン お菓子
			492	20.6	15.4	1.5	588	22.4	17.9	1.6	
6	木	おせんべい	ごはん スタミナ焼肉 茹でキャベツ あつあげの煮物 わかめのみそ汁 パナナ								ゼリーポンチ
			469	16.3	15.2	1.6	570	18.6	17.2	1.8	
7	金	ビスケット	ごはん 鶏のネギみそ焼き ひじき煮 おひたし おふ入りすまし汁 GF								コーンフレーク
			469	16.3	15.2	1.6	570	18.6	17.2	1.8	
8	土		おまかせメニュー								
10	月	ヨーグルト	ごはん 豚の塩こうじみそ焼き がんもの煮物 胡麻和え GF たまねぎのみそ汁								ジャムサンド
			469	22.3	13.6	1.9	577	27.7	17.3	2.3	
11	火	おせんべい	ごはん とりつくね焼き おかかあえ 高野豆腐玉子とじ わかめのみそ汁 オレンジ								フライドポテト
			470	21.6	12.3	1.9	588	22.7	17.7	2.3	
12	水	鈴カステラ	ごはん かに玉 ナムル シューマイ オレンジ 中華スープ パナナ								フルーツポンチ
			500	19.2	20.3	3	610	23.4	23	3.4	
13	木	ビスケット	なめしごはん 魚の塩焼き 切干大根煮 ごまあえ だいごのみそ汁 GF								ムース
			469	16.3	15.2	1.6	570	26.5	14.2	1.8	
14	金	ヨーグルト	わかめうどん おいもの天ぷら、ちくわのてんぷら おひたし オレンジ								おにぎり
			513	20	15.3	1.9	601	20.1	17.6	2.1	
15	土										
17	月	ビスケット	ごはん 鶏の照り焼き いそあえ 厚焼き玉子 ほうれんそうのみそ汁 GF								フルーツヨーグルト
			513	17.3	16.2	2.1	600	20.5	21.6	2.3	
18	火	ヨーグルト	わかめごはん 魚のフライ 酢の物 厚揚げの煮物 おふのすまし汁 オレンジ								バナナケーキ
			500	16.8	15.4	1.3	559	20.6	17.3	1.4	
19	水	おせんべい	ごはん 肉豆腐 ゆで卵 ごまあえ もやしのみそ汁 GFルビー								ムース
			477	17.3	20.1	2.1	580	18.6	22.1	2.7	
20	木	ウエハース	ごはん 鶏のからあげ ひじきの煮物 おひたし 豆腐のみそ汁 パイン								ゼリー おかし
			499	21.3	19.6	1.6	578	23.7	21.5	1.8	
21	金	鈴カステラ	ごはん ハンバーグ 星ポテト スパサラ コンソメスープ パイン								杏仁フルーツ
			513	18.6	22.1	2	601	19.5	23.3	2.2	
22	土		おまかせメニュー								
24	月	おせんべい	ごはん 回鍋肉 春巻き 中華サラダ 中華スープ オレンジ								ヨーグルト おかし
			493	19.6	19	1.9	594	23.9	24.3	2.2	
25	火	ムース	ふりかけごはん 鶏のネギ塩焼き がんも煮 ごまあえ もやしのみそ汁 GF								かぼちゃプリン
			469	16.3	15.2	1.6	570	26.5	14.2	1.8	
26	水	おせんべい	わかめごはん 魚のフライ いそあえ 高野豆腐の卵とじ ほうれんそうのすまし汁 パイン								コーンフレーク
			462	18.3	13.2	1.5	577	21	16.9	1.9	
27	木	ヨーグルト	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 パナナ								ムース
			500	16.5	14.3	2	584	17.2	15.4	2.3	
28	金	鈴カステラ	ふりかけごはん はんぺんチーフフライ イタリアンサラダ シューマイ コンソメスープ GF								ゼリー
			523	21.5	21.8	2.3	616	22.1	23.3	2.4	
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、金曜日は牛乳になります。