













9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	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	
2	月	ヨーグルト	ごはん 魚のフライ コーンサラダ ひじき煮 ほうれんそうのみそ汁 GFルビー								おふらすく
			492	20.6	15.4	1.5	588	22.4	17.9	1.6	
3	火	おせんべい	ごはん スタミナ焼肉 茹でキャベツ 切干大根煮 わかめのみそ汁 パナナ								ゼリーボンチ
			469	16.3	15.2	1.6	570	18.6	17.2	1.8	
4	水	ビスケット	なめしごはん 魚の照り焼き 厚揚げ煮 ごまあえ だいこんのみそ汁 GF								ホットケーキ
			469	16.3	15.2	1.6	570	26.5	14.2	1.8	
5	木	ウエハース	ごはん 鶏のネギみそ焼き 高野豆腐玉子とし おひたし おふ入りすまし汁 オレンジ								ムース
			469	16.3	15.2	1.6	570	18.6	17.2	1.8	
6	金	コーンフレーク	ミートスパゲティ パン チキンナゲット 茹で野菜 コンソメスープ パイン								おにぎり
			492	20.6	15.4	1.5	588	22.4	17.9	1.6	
7	土		おまかせメニュー								
9	月	おせんべい	ごはん 豚のみそ塩こうじ焼き 切り干し大根のごまあえ 浅漬け すまし汁 GFルビー								プリン おかし
			513	17.3	16.2	2.1	600	20.5	21.6	2.3	
10	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 梨								星ポテト
			469	16.3	15.2	1.6	570	26.5	14.2	1.8	
11	水	ビスケット	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								ジャムパン
			513	18.6	22.1	2	601	19.5	23.3	2.2	
12	木	ウエハース	ごはん からあげ 酢の物 厚焼き玉子 こまつなのみそ汁 パナナ								ヨーグルト おかし
			513	20	15.3	1.9	601	20.1	17.6	2.1	
13	金	おせんべい	お月見会								ゼリーボンチ
14	土		おまかせメニュー								
16	月		敬老の日								
17	火	おせんべい	麻婆丼 餃子 春雨サラダ 中華スープ オレンジ								杏仁フルーツ
			490	15.9	15.3	2.1	563	16.3	17.6	2.5	
18	水	ビスケット	ごはん 魚のネギみそ焼き おひたし 切り干し大根 豆腐のすまし汁 梨								コーンフレーク
			477	17.3	20.1	2.1	580	18.6	22.1	2.7	
19	木	ヨーグルト	ごはん ささみフライ ナムル あつあげ煮物 わかめの味噌汁 パイン								ゼリーボンチ
			509	21.9	22.5	2.1	620	23.1	24	2.4	
20	金	ビスケット	カレーライス ゆで卵 グリーンサラダ コンソメスープ GF								ムース
			500	16.5	14.3	2	584	17.2	15.4	2.3	
21	土		おまかせメニュー								
23	月		秋分の日								
24	火	鈴カステラ	ごはん かに玉 チャプチェ シューマイ 中華スープ GFルビー								ゼリー おかし
			462	18.3	13.2	1.5	577	21	16.9	1.9	
25	水	コーンフレーク	わかめうどん おいも、ちくわの天ぷら おひたし パナナ								おにぎり
			504	17.1	16.4	1.9	572	17.3	18.6	1.8	
26	木	ヨーグルト	ごはん 冷しゃぶサラダ 春巻き トマト たまねぎのみそ汁 梨								バナナケーキ
			514	20.1	18.3	1.8	557	21.2	19.3	2.1	
27	金	ビスケット	ごはん 回鍋肉 シューマイ 春雨サラダ 中華スープ パイン								ムース
			476	17.5	19.3	2.1	597	20.1	21	2.3	
28	土										
30	月	ヨーグルト	ごはん とりつくね 高野豆腐卵とし ごまあえ 豆腐のみそ汁 梨								ジャムパン
			512	21.6	20.1	2.1	603	24.2	20.3	2.6	