



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	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	
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	ほうれんそうのみぞ汁	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	わかめのみぞ汁	バナナ			ゼリーポンチ
			469	16.3	15.2	1.6	570	18.6	17.2	1.8	
4	水	ピスケット	なめしごはん	魚の照り焼き	厚揚げ煮	ごまあえ	だいこんのみぞ汁	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	高野豆腐玉子とじ	おひたし	おふりこみそ汁	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	ミートスピゲティ	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	豚のみぞ塩こうじ焼き	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	もやしのみぞ汁	梨			星ポテト
			469	16.3	15.2	1.6	570	26.5	14.2	1.8	
11	水	ピスケット	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	こまつなのみぞ汁	バナナ			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								ゼリーポンチ
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	ピスケット	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			ゼリーポンチ
			509	21.9	22.5	2.1	620	23.1	24	2.4	
20	金	ピスケット	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	チャップチェ	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	バナナ					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	たまねぎのみぞ汁	梨			バナナケーキ
			514	20.1	18.3	1.8	557	21.2	19.3	2.1	
27	金	ピスケット	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		おまかせメニュー								
30	月	ヨーグルト	ごはん	とりつくね	高野豆腐卵とじ	ごまあえ	豆腐のみぞ汁	梨			ジャムパン
			512	21.6	20.1	2.1	603	24.2	20.3	2.6	