



11月献立予定表



清原保育園 幼児

日	曜日	乳児のみ 9 : 3 0 おやつ	昼 食								3 : 0 0 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	金	ムース	ふりかけごはん 魚の塩焼き 厚揚げ煮 おひたし わかめのみそ汁 GF								フルーツポンチ
			469	22.3	13.6	1.9	577	27.7	17.3	2.3	
2	土		おまかせメニュー								
4	月		文化の日 振替								
5	火	ウエハース	ごはん 魚のフライ コーンサラダ 切干大根のごまあえ 豆腐のみそ汁 りんご								おふらすく
			463	25.1	15.8	1.3	592	28.6	19.7	1.9	
6	水	おせんべい 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 GFルビー								ヨーグルト お菓子
			500	17.9	20.3	3	610	22.3	23	3.4	
7	木	ビスケット お茶	焼きそば パン ミニメンチ 茹で野菜 中華スープ パナナ								おにぎり
			503	24.3	13.1	2.3	613	28.2	15.7	3	
8	金	ムース	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
			470	21.6	12.3	2.5	588	22.7	17.7	3.3	
9	土		おまかせメニュー								
11	月	コーンフレーク	ごはん 魚の味噌煮 ごまあえ ひじき煮 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	火	ヨーグルト	ごはん かに玉 チャプチェ シューマイ 中華スープ GF								ゼリーポンチ
			466	15.3	10.1	2.5	556	16.7	11.4	3.3	
13	水	おせんべい お茶	ごはん 生姜焼き がんも煮 おかかあえ 油揚げのみそ汁 オレンジ								ムース
			457	17.8	10.9	1.5	550	23.9	12.5	1.8	
14	木	鈴カステラ	豚汁うどん 魚の天ぷら、お芋の天ぷら おひたし パナナ								おにぎり
			501	20.5	15.6	3.1	587	21.6	16.3	3.9	
15	金	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 GF								フルーツヨーグルト
			465	17.3	15.9	2.4	558	20.9	15.9	3.3	
16	土		おまかせメニュー								
18	月	ヨーグルト	ふりかけごはん はんぺんチーズフライ 海藻サラダ シューマイ みそ汁 オレンジ								フルーツポンチ
			480	22.1	15.9	2.3	599	24	19.3	3.1	
19	火	ムース	パン 照り焼きチキン イタリアンサラダ トマト シチュー GF								おにぎり
			486	21.3	19.6	1.6	578	23.7	21.5	1.8	
20	水	ビスケット お茶	ごはん 魚のからあげ ごまあえ 厚焼き玉子 豆腐のすまし汁 パイン								ゼリー おかし
			510	23.5	13.2	2.1	602	25.2	15.9	2.6	
21	木	ヨーグルト	わかめごはん 鶏のネギ塩焼き いそあえ がんも煮 たまねぎみそ汁 パナナ								星ポテト
			477	15.4	18.2	2.1	580	18.3	20	2.7	
22	金	ビスケット お茶	麻婆豆腐丼 ナムル 餃子 中華スープ オレンジ								杏仁フルーツ
			506	21.6	19.5	1.7	612	23.5	21.8	2.1	
23	土		勤労感謝の日								
25	月	おせんべい お茶	ごはん 魚のマヨ焼き コーンサラダ トマト ほうれんそうみそ汁 パイン								ヨーグルト お菓子
			503	22.1	13.2	1.7	600	25.8	17.5	2.2	
26	火	ムース	ごはん ささみフライ 切り干し大根 厚焼き玉子 みそ汁 りんご								肉まん
			523	18.2	13.5	1.8	596	25	16	2	
27	水	ビスケット お茶	ごはん からあげ 酢の物 五目煮豆 きゃべつのみそ汁 GFルビー								プリン おかし
			502	22.2	14.1	2.1	587	25.3	17.6	2.9	
28	木	フルーツ	ごはん 肉豆腐 茹でたまご おひたし おふのすまし汁 パナナ								ムース
			500	14.2	16.3	2.3	591	18.9	18.1	3	
29	金	おせんべい お茶	パン ミートスパゲティ オムレツ グリーンサラダ コンソメスープ GF								コーンフレーク
			504	15.2	14.1	1.5	677	16.2	18.3	2	
30	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。