



# 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	水		お正月休み								
2	木		お正月休み								
3	金		お正月休み								
4	土		おまかせメニュー								
6	月	ビスケット	ごはん 肉豆腐 ゆで卵 切り干し大根のごまあえ わかめのみそ汁 りんご								ゼリー おかし
			523	18.2	13.5	1.8	596	25	16	2	
7	火	鈴カステラ	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 GFルビー								七草かゆ
			466	15.3	10.1	2.5	556	16.7	11.4	3.3	
8	水	ヨーグルト	ごはん 魚のフライ とまとサラダ 厚焼き玉子 キャベツのみそ汁 パイン								おふらすく
			463	25.1	15.8	1.3	592	28.6	19.7	1.9	
9	木	ビスケット	麻婆豆腐丼 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	金	おせんべい	カレーライス グリーンサラダ 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	土		おまかせメニュー								
13	月		成人の日								
14	火	ウエハース	ごはん 魚の味噌煮 ごまあえ がんも煮 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	
15	水	ヨーグルト	豚汁うどん 魚の天ぷら、おいもてんぷら おひたし GF								おにぎり
			501	20.5	15.6	3.1	587	21.6	16.3	3.9	
16	木	ビスケット	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	金	おせんべい	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	土		おまかせメニュー								
20	月	菓子パン	ごはん ぶたのみそこうじ焼き おかかあえ 厚焼き玉子 すまし汁 オレンジ								星ポテト
			457	17.8	10.9	1.5	550	23.9	12.5	1.8	
21	火	おせんべい	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 みかん								おにぎり
			504	15.2	14.1	1.5	677	16.2	18.3	2	
22	水	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								ホットケーキ
			477	15.4	18.2	2.1	580	18.3	20	2.7	
23	木	ビスケット	ごはん ハンバーグ フライドポテト コーンサラダ みそ汁 パナナ								ムース
			470	21.6	12.3	2.5	588	22.7	17.7	3.3	
24	金	フルーツ	ふりかけごはん はんぺんチーズフライ トマト コールスローサラダ コンソメスープ オレンジ								フルーツポンチ
			480	22.1	15.9	2.3	599	24	19.3	3.1	
25	土		おまかせメニュー								
27	月	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	
28	火	おせんべい	焼きそば パン ミニメンチ 茹で野菜 中華スープ GFルビー								おにぎり
			503	24.3	13.1	2.3	613	28.2	15.7	3	
29	水	ビスケット	ごはん 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								ヨーグルト おかし
			500	16.5	14.3	2	584	17.2	15.4	2.3	
30	木	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	金	鈴カステラ	ごはん スタミナ焼肉 茹でキャベツ おひたし 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	