



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	
1	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							おにぎり
			492	20.6	15.4	1.5	588	22.4	17.9	1.6
2	火	ヨーグルト	ごはん 鶏のネギ塩焼き 切干大根煮 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
3	水	ビスケット	ごはん 魚のフライ 厚焼き玉子 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
4	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							ゼリーボンチ
			469	16.3	15.2	1.6	570	18.6	17.2	1.8
5	金	ムース	ごはん 鶏からあげ ネギソース 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
6	土		おまかせメニュー							
8	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 春雨サラダ GF すまし汁							ジャムサンド
			469	22.3	13.6	1.9	577	27.7	17.3	2.3
9	火	おせんべい	ごはん とりつくね焼き おかかあえ 高野豆腐玉子とし 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
10	水	鈴カステラ	ごはん かに玉 ナムル シューマイ 中華スープ パナナ							フルーツボンチ
			500	19.2	20.3	3	610	23.4	23	3.4
11	木	ビスケット	なめしごはん 魚の塩焼き ひじき煮 ごまあえ だいこんのみそ汁 GF							ムース
			469	16.3	15.2	1.6	570	26.5	14.2	1.8
12	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
13	土		おまかせメニュー							
15	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
16	火	ムース	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
17	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
18	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
19	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
20	土		おまかせメニュー							
22	月	ビスケット	豚汁うどん 鶏の照り焼き おひたし オレンジ							おにぎり
			500	14.2	16.3	2.3	591	18.9	18.1	3
23	火	おせんべい	ふりかけごはん はんぺんチーズフライ イタリアンサラダ シューマイ コンソメスープ GF							ヨーグルト おかし
			493	19.6	19	1.9	594	23.9	24.3	2.2
24	水	ムース	ふりかけごはん 鶏のネギみそ焼き がんも煮 ごまあえ 油揚げのみそ汁 GF							かぼちゃプリン
			469	16.3	15.2	1.6	570	26.5	14.2	1.8
25	木	おせんべい	わかめごはん 魚のフライ いそあえ 高野豆腐の卵とし 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
26	金	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
27	土		おまかせメニュー							
			503	22.1	13.2	1.7	600	25.8	17.5	2.2
29	月	おせんべい	麻婆豆腐 春雨サラダ シューマイ 中華スープ GF							ヨーグルト おかし
30	火	ビスケット	ハヤシライス コロッケ 生野菜サラダ コンソメスープ オレンジ							ゼリーボンチ
			506	21.6	19.5	1.7	612	23.5	21.8	2.1

※ 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。