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	乳児栄養価				幼児栄養価				３：００おやつ
				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	火	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	492	20.6	15.4	1.5	588	22.4	17.9	1.6	おふらすく、パイン
2	水	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　バナナ	469	16.3	15.2	1.6	570	18.6	17.2	1.8	星ポテト
3	木	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	469	16.3	15.2	1.6	570	26.5	14.2	1.8	ホットケーキ
4	金	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　おふ入りすまし汁　オレンジ	469	16.3	15.2	1.6	570	18.6	17.2	1.8	ムース
5	土		おまかせメニュー									
7	月	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	492	20.6	15.4	1.5	588	22.4	17.9	1.6	おにぎり
8	火	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	513	17.3	16.2	2.1	600	20.5	21.6	2.3	プリン　おかし
9	水	ムース	ふりかけごはん　鶏のネギ塩焼き　がんも煮　おかかあえ　もやしのみそ汁　梨	469	16.3	15.2	1.6	570	26.5	14.2	1.8	ゼリー　おかし
10	木	ビスケット	ごはん　ひじきハンバーグ　星のコロッケ　スパサラ　コンソメスープ　パイン	513	18.6	22.1	2	601	19.5	23.3	2.2	ジャムパン
11	金	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　バナナ	513	20	15.3	1.9	601	20.1	17.6	2.1	ヨーグルト　おかし
12	土		おまかせメニュー									
14	月	ヨーグルト	ごはん　魚のネギみそ焼き　おひたし　ひじき煮　豆腐のすまし汁　梨									コーンフレーク
15	火	鈴カステラ	カレーライス　ゆで卵　グリーンサラダ　　コンソメスープ　バナナ	500	16.5	14.3	2	584	17.2	15.4	2.3	ムース
16	水	おせんべい	麻婆丼　シューマイ　春雨サラダ　中華スープ　オレンジ	490	15.9	15.3	2.1	563	16.3	17.6	2.5	アイス　おかし
17	木	ビスケット	わかめうどん　おいも、ちくわの天ぷら　ごまあえ　ＧＦ	477	17.3	20.1	2.1	580	18.6	22.1	2.7	おにぎり
18	金	ムース	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	509	21.9	22.5	2.1	620	23.1	24	2.4	やきそば
19	土		おまかせメニュー									
21	月		秋分の日									
22	火		振替休日									
23	水	鈴カステラ	ごはん　魚のからあげ　おかかあえ　がんも煮　みそ汁　オレンジ	512	21.6	20.1	2.1	603	24.2	20.3	2.6	ゼリー　おかし
24	木	コーンフレーク	きつねうどん　照り焼きチキン　スティックきゅうり　おひたし　バナナ	504	17.1	16.4	1.9	572	17.3	18.6	1.8	おにぎり
25	金	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	514	20.1	18.3	1.8	557	21.2	19.3	2.1	カボチャプリン　おかし
26	土		おまかせメニュー									
28	月	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	476	17.5	19.3	2.1	597	20.1	21	2.3	ムース
29	火	ヨーグルト	ごはん　とりつくね　高野豆腐卵とじ　ごまあえ　豆腐のみそ汁　梨	512	21.6	20.1	2.1	603	24.2	20.3	2.6	フライドポテト
30	水	おせんべい	お月見会									ジャムパン