



11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	
2	月	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							星ポテト
			469	22.3	13.6	1.9	577	27.7	17.3	2.3
3	火		文化の日							
4	水	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
5	木	ウエハース	ごはん 魚のフライ カラフルサラダ 切干大根のごまあえ 豆腐のみそ汁 りんご							おふらすく、フルーツ
			463	25.1	15.8	1.3	592	28.6	19.7	1.9
6	金	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	土		おまかせメニュー							
9	月	ビスケット お茶	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							ムース
			470	21.6	12.3	2.5	588	22.7	17.7	3.3
10	火	鈴カステラ	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							ヨーグルト、お菓子
			459	18.6	14.3	2.1	568	21.1	16.4	2.6
11	水	コーンフレーク	豚汁うどん 魚の天ぷら、お芋の天ぷら おひたし パナナ							まぜごはん
			501	20.5	15.6	3.1	587	21.6	16.3	3.9
12	木	ヨーグルト	ごはん かに玉 春雨サラダ 春巻き 中華スープ GF							ジャムパン
			466	15.3	10.1	2.5	556	16.7	11.4	3.3
13	金	おせんべい お茶	ごはん 鶏肉のサッパリ煮 コロッケ おかかあえ 油揚げのみそ汁 オレンジ							ホットケーキ
			457	17.8	10.9	1.5	550	23.9	12.5	1.8
14	土		おまかせメニュー							
16	月	ビスケット お茶	ごはん 回鍋肉 シューマイ 春雨サラダ 中華スープ GFルビー							ムース
			465	17.3	15.9	2.4	558	20.9	15.9	3.3
17	火	おせんべい	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							焼きそば
			477	15.4	18.2	2.1	580	18.3	20	2.7
18	水	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 肉じゃが みそ汁 オレンジ							コーンフレーク
			480	22.1	15.9	2.3	599	24	19.3	3.1
19	木	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	金	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	土		おまかせメニュー							
23	月		勤労感謝の日							
24	火	鈴カステラ	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							フライドポテト
			500	14.2	16.3	2.3	591	18.9	18.1	3
25	水	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	木	ムース	わかめごはん 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	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							プリン おかし
			506	21.6	19.5	1.7	612	23.5	21.8	2.1
28	土		おまかせメニュー							
30	月	おせんべい お茶	パン ミートスパゲッティ チキンナゲット グリーンサラダ コンソメスープ GFルビー							さつまいもごはん
			504	15.2	14.1	1.5	677	16.2	18.3	2

※ 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。