















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								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	ヨーグルト	ナポリタン パン メンチカツ 茹で野菜 コンソメスープ パイン								まぜごはん
			492	20.6	15.4	1.5	588	22.4	17.9	1.6	
2	木	おせんべい	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								ゼリー、おかし
			492	20.6	15.4	1.5	588	22.4	17.9	1.6	
3	金	ビスケット	ごはん ハンバーグ 星ポテト スパサラ コンソメスープ オレンジ								プリン おかし
			476	17.5	19.3	2.1	597	20.1	21	2.3	
4	土		おまかせメニュー								
6	月	コーンフレーク	ふりかけごはん はんぺんチーズフライ コールスロー トマト 油揚げのみそ汁 GF								アイス、おかし
			512	18.9	21.3	2	599	19.4	22.4	2.3	
7	火	ウエハース	ごはん 鶏のネギみそ焼き 肉じゃが おひたし おふ入りすまし汁 オレンジ								焼きそば
			469	16.3	15.2	1.6	570	18.6	17.2	1.8	
8	水	おせんべい	ごはん かに玉 ナムル シューマイ 中華スープ パナナ								ホットケーキ
			462	18.3	13.2	1.5	577	21	16.9	1.9	
9	木	ムース	ごはん 魚の照り焼き 厚揚げ煮 スティックきゅうり だいこんのみそ汁 梨								たこやき
			469	16.3	15.2	1.6	570	26.5	14.2	1.8	
10	金	ビスケット	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 パイン								おふらすく、パナナ
			469	16.3	15.2	1.6	570	18.6	17.2	1.8	
11	土		おまかせメニュー								
13	月	おせんべい	ごはん 豚のみそ塩こうじ焼き がんも煮 浅漬け すまし汁 GFルビー								ブルーベリーヨーグルト
			513	17.3	16.2	2.1	600	20.5	21.6	2.3	
14	火	ビスケット	麻婆丼 餃子 春雨サラダ 中華スープ オレンジ								カボチャプリン、おかし
			490	15.9	15.3	2.1	563	16.3	17.6	2.5	
15	水	ヨーグルト	わかめうどん おいも、魚の天ぷら ごまあえ パイン								おにぎり
			504	17.1	16.4	1.9	572	17.3	18.6	1.8	
16	木	おせんべい	ごはん 魚のマヨ焼き おひたし 切り干し大根 豆腐のすまし汁 梨								星ポテト
			477	17.3	20.1	2.1	580	18.6	22.1	2.7	
17	金	ビスケット	ごはん からあげ 酢の物 厚焼き玉子 こまつなのみそ汁 パナナ								コーンフレーク
			513	20	15.3	1.9	601	20.1	17.6	2.1	
18	土		おまかせメニュー								
20	月		敬老の日								
21	火	おせんべい	お月見会								ココアケーキ
22	水	ウエハース	カレーライス ゆで卵 グリーンサラダ コンソメスープ GF								ムース
			500	16.5	14.3	2	584	17.2	15.4	2.3	
23	木		秋分の日								
24	金	コーンフレーク	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								ジャムパン
			514	20.1	18.3	1.8	557	21.2	19.3	2.1	
25	土		おまかせメニュー								
27	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 オレンジ								ムース
			476	17.5	19.3	2.1	597	20.1	21	2.3	
28	火	フルーツ	ごはん 魚のからあげ おかかあえ 五目煮豆 白菜のみそ汁 パナナ								ゼリー、おかし
			512	21.6	20.1	2.1	603	24.2	20.3	2.6	
29	水	ヨーグルト	ごはん とりつくね ひじき煮 ごまあえ 豆腐のみそ汁 梨								わかめうどん
			512	21.6	20.1	2.1	603	24.2	20.3	2.6	
30	木	せんべい	ごはん 鶏のネギ塩焼き いそあえ 厚焼き玉子 もやしのみそ汁 パイン								ヨーグルト、おかし
			469	16.3	15.2	1.6	570	26.5	14.2	1.8	