



10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	食								3:00おやつ
			屋 食				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	
2	月	ビスケット	ごはん ネギみそ千キン ごまあえ パナナ えのきのすまし汁								ゼリー おかし 牛乳
			450	15.6	12.5	1.2	490	18.3	14.8	1.4	
3	火	ヨーグルト	豚汁うどん きす天 さつまいも天 おひたし								おにぎり
			439	16.6	10.4	1.8	492	17	12.8	2.1	
4	水	せんべい	ごはん 魚のマヨ焼き 厚揚げ煮 おかかあえ ほうれんそうのみぞ汁								ジャムパン 牛乳
			589	21.4	13.8	2	590	23.6	16.2	2.3	
5	木	ビスケット	わかめごはん はんぺんチーズフライ コールスロー シューマイ たまねぎのみぞ汁								プリン おかし 牛乳
			469	16	16.4	2.1	494	18.1	19.3	1.6	
6	金	ムース	ごはん ひじきハンバーグ スパサラ 梨 豆腐のみぞ汁								フライドポテト 牛乳
			494	18.1	19.3	1.6	515	20.4	22.4	1.8	
7	土		おまかせメニュー								
9	月		スポーツの日								
10	火	おせんべい	ミートパスタ パン チキンナゲット 茹で野菜 梨 コンソメスープ								さつまいもごはん
			500	15.6	11.5	2.1	574	19.7	17.1	2.5	
11	水	コーンフレーク	ごはん 魚のみぞ煮 切り干し大根煮 いもあえ とうふのみぞ汁								焼きそば 牛乳
			503	18.3	17	2.3	529	21	20.9	2.5	
12	木	菓子パン	ごはん 焼肉 ナムル ルビー わかめのみぞ汁								ムース 牛乳
			387	14.7	11	2.3	421	16.6	12.6	2.8	
13	金	ビスケット	ごはん ハンバーグ グリーンサラダ ハッシュドポテト なめこのみぞ汁								おふろすく パナナ 牛乳
			530	18.1	18.9	1.3	577	20.7	21.9	1.6	
14	土		おまかせメニュー								
16	月	おせんべい	ごはん 魚のフライ 海藻サラダ オレンジ 小松菜のみぞ汁								たこ焼き 牛乳
			469	21.2	9.9	2	481	24.8	11.9	2.4	
17	火	フルーツ	わかめうどん ちくわ天 さつまいも天 ごまあえ								おにぎり
			354	8.5	7.5	2.1	446	10.6	9.3	2.7	
18	水	ビスケット	ふいかけごはん ネギ塩千キン ひじき煮 パナナ 大根のみぞ汁								ホットケーキ 牛乳
			387	18.4	9.2	2.2	442	21.9	10	2.6	
19	木	おせんべい	ごはん ハンバーグ イタリアンサラダ ツナポテト 白菜のみぞ汁								ヨーグルト おかし 牛乳
			550	22.7	15.8	1.5	558	25.6	19.4	1.6	
20	金	ムース	ごはん からあげ 酢の物 梨 ほうれん草のみぞ汁								ゼリー おかし 牛乳
			472	16.7	14.4	1.1	477	18	15.6	1.1	
21	土		おまかせメニュー								
23	月	ビスケット	ごはん とりつくね ごまあえ フライドポテト 高野豆腐のみぞ汁								ムース 牛乳
			481	17.6	14.5	2.2	529	20.7	17.2	2.7	
24	火	おせんべい	カレーライス 野菜サラダ ルビー コンソメスープ								いももち 牛乳
			382	11.2	8.1	2	403	12.7	9.9	2.3	
25	水	ビスケット	ごはん 魚の照り焼き ゆかりあえ トマト 千ゲン菜のみぞ汁								肉まん 牛乳
			413	20.3	8.5	1.7	431	23.4	9	2.1	
26	木	ヨーグルト	けんちんうどん とい天 おかかあえ パナナ								ませごはん
			456	20.5	10.7	1.7	514	21.8	13.1	2	
27	金	フルーツ	ごはん ささみフライ おひたし がんも煮 きゃべつのみぞ汁								ブルーベリーヨーグルト 牛乳
			420	19.2	11	1.7	480	23.6	13.9	2.2	
28	土		おまかせメニュー								
30	月	コーンフレーク	ごはん 魚のチーズ焼き グリーンサラダ 梨 豆腐のみぞ汁								チキンナゲット 牛乳
			438	21.6	14.8	1.6	531	29	22.7	2.2	
31	火	おせんべい	ごはん からあげ 切り干し大根のごまあえ 厚揚げ煮 わかめのみぞ汁								カボチャプリン おかし 牛乳
			537	19.9	17.2	1.9	554	22.7	21.2	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。