



# 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	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	おせんべい	ごはん 魚のマヨ焼き 厚揚げ煮 ルビー きゃべつのみそ汁								フライドポテト 牛乳
			441	16.5	16.3	1.5	476	19.3	20.2	1.6	
2	木	ビスケット	菜飯ごはん はんぺんチーズフライ コールスロー えびシューマイ わかめのみそ汁								ムース 牛乳
			462	16.5	15.5	2	533	19.3	17.7	2.4	
3	金		文化の日								
4	土		おまかせメニュー								
6	月	おせんべい	麻婆豆腐 春雨サラダ ぎょうざ 中華スープ								コーンフレーク
			537	17.9	14.5	2	541	19.1	15.8	2.1	
7	火	菓子パン	ごはん 焼肉 ナムル りんご 油揚げのみそ汁								プリン おかし 牛乳
			469	17	14.9	2.1	487	18.3	16.8	2.3	
8	水	ムース	ごはん 魚のみそ煮 切干大根煮 いそあえ 豆腐のすまし汁								ホットケーキ 牛乳
			476	17.7	17.6	1.7	537	20.2	19.9	1.9	
9	木	ビスケット	ミートパスタ キンナゲット 茹で野菜 パナナ コンソメスープ								おにぎり
			443	14.3	9.1	1.8	559	19.6	12.7	2.4	
10	金	おせんべい	ごはん ひじきハンバーグ 野菜サラダ ハッシュドポテト えのきのみそ汁								ヨーグルト おかし 牛乳
			543	22.7	19.4	1.8	543	22.7	19.4	1.8	
11	土		おまかせメニュー								
13	月	フルーツ	ごはん 魚のフライ 海藻サラダ シューマイ チンゲンサイのみそ汁								ジャムパン 牛乳
			478	18.9	12.7	2	574	22.5	14.9	2.4	
14	火	ムース	わかめうどん ちくわ天 さつまいも天 おかかあえ								まぜごはん
			417	12.7	9.1	2.1	471	14.6	10	2.4	
15	水	ビスケット	ご飯 ネギみそチキン おひたし パナナ 大根のみそ汁								焼きそば 牛乳
			428	18.8	15	1.3	490	22.1	17.1	1.6	
16	木	おせんべい	ごはん 魚のチーズ焼き グリーンサラダ 和風スパサラ 豆腐のみそ汁								ブルーベリーヨーグルト 牛乳
			435	21.6	11.1	1.8	479	26	13.3	2	
17	金	コーンフレーク	ごはん からあげ ポテトサラダ ルビー 小松菜のみそ汁								ゼリー おかし 牛乳
			486	16.7	17.2	1.6	533	18.9	20.3	1.6	
18	土		おまかせメニュー								
20	月	ムース	ごはん とりつくね ごまあえ フライドポテト たまねぎのみそ汁								肉まん 牛乳
			515	20.9	16.4	2	578	24.1	18.2	2.3	
21	火	ビスケット	カレーライス フロッキーサラダ パナナ コンソメスープ								カボチャプリン おかし 牛乳
			432	13	12.7	1.9	491	14.6	14.1	2.2	
22	水	ヨーグルト	ごはん 魚の照り焼き ゆかりあえ ひじき煮 なめこのみそ汁								ハッシュドポテト 牛乳
			436	21.8	10.8	1.9	531	23.4	15.1	2.1	
23	木		勤労感謝の日								
24	金	おせんべい	ごはん からあげネギソース おひたし ルビー けんちん汁								ゼリー おかし 牛乳
			519	17.4	16.9	1.3	556	19.5	20	1.4	
25	土		おまかせメニュー								
27	月	ビスケット	ごはん 照り焼きチキン コーンサラダ りんご 白菜のみそ汁								いももち 牛乳
			418	15.8	13	1.4	490	19.3	15.5	1.7	
28	火	おせんべい	ふりかけごはん ささみフライ ごまあえ 厚揚げ煮 ほうれん草のみそ汁								ムース 牛乳
			455	19.3	11.1	1.9	486	22.2	13	2.2	
29	水	ヨーグルト	きつねうどん 魚の竜田揚げ いそあえ オレンジ								さつまいもごはん
			429	16.1	15.4	1.7	500	16.7	19.1	2.1	
30	木	コーンフレーク	ごはん ハンバーグ イタリアンサラダ スパサラ コンソメスープ								たこ焼き 牛乳
			460	18.4	15.7	1.4	514	21.9	19	1.4	

※ 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。