

9月 献立表

社会福祉法人誠和会 ひまわり保育園 こあら ぱんだ きりん 組

日	曜日	献立名		PMおやつ	主食	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
1	土	あんかけ焼きそば 揚げ餃子 もやしナムル 中華スープ バナナ		ヨーグルト	めん	490	16.8	16.4	2.1
3	月	梨狩り 手作り弁当の日	切干大根のみそ汁	ドーナツ		154	4.2	4.9	0.8
4	火	ごはん チキンカツ ほうれん草とコーンのソテー ミネストローネ ミニゼリー		ゆでとうもろこし チーズ	ごはん	595	20.6	22	2.1
5	水	イカ焼きそば 焼売 チンゲン菜のナムル ワカメスープ オレンジ		ひじきいなり	めん	576	20.2	14.7	2.3
6	木	きのこごはん 干草焼き 水菜のサラダ 心のすまし汁 みかんヨーグルト		ココアワッフル 牛乳	ごはん	587	23.1	18.3	2.2
7	金	バターロール(ジャム・チーズ) 鮭のタルタル焼き トマトサラダ オニオンスープ グレープフルーツ		焼きおにぎり (しらすごま)	パン	571	30.8	20.4	2.8
8	土	そうめん いか天 スティック野菜 ルビー		チーズドック	めん	361	14.6	8.9	2.2
10	月	ごはん ポークソテーハワイアンソース スパゲティサラダ ブロッコリー ほうれん草のスープ ミニゼリー		ホットケーキ 牛乳	ごはん	606	22.4	20.1	1.9
11	火	けんちんうどん ミニコロッケ チーズ キャベツのさっぱり和え ジャムヨーグルト		米粉パン クリームサンド	めん	587	20.7	21.3	2.9
12	水	ごはん 豆腐ハンバーグ 切り干し大根のドレ和え なめこのみそ汁 黄桃缶		クッキー 牛乳		579	20.1	18.3	1.8
13	木	ふりかけごはん さんまの塩焼き 五目きんぴら かきたまみそ汁 キウイフルーツ		ヨーグルトがけ コーンフレーク	ごはん	551	20	17.6	2.1
14	金	ナン キーマカレー カラフルサラダ マッシュパンプキン 大根のスープ バナナ		お麩きなこラスク 牛乳	パン	564	23.1	23.4	2.6
15	土	ナポリタン 白身魚のフリッター コールスローサラダ 具だくさんスープ オレンジ		ゼリー	めん	489	19.3	13	2.5
17	月	敬老の日							
18	火	ごはん 回鍋肉 トマト 春雨スープ フルーツ杏仁		りんご蒸しパン 牛乳	ごはん	633	19	15	1.4
19	水	きのこクリームスパゲッティ ポテトフライ ブロッコリーサラダ 野菜スープ ミニゼリー		クレープ	めん	593	16.4	21	1.6
20	木	菜めしごはん お肉屋さんのメンチカツ レタスとコーンのサラダ なすのみそ汁 黄桃缶		アイス ウエハース	ごはん	564	19	19	1.5
21	金	十五夜誕生会	炊き込みごはん さばのみそ漬け焼き 青菜のサラダ けんちん汁 お月見フルーツヨーグルト	さつまいもケーキ	ごはん	614	17.6	23	2.4
22	土	カレーうどん ちくわ天 キャベツの磯和え バナナ		シュークリーム	めん	487	16.6	13.3	4
24	月	振替休日							
25	火	ごはん のりの佃煮 照り焼きチキン ほうれん草のおひたし もやしのみそ汁 ルビー		ゼリーボンチ 牛乳	ごはん	555	20.3	12	1.6
26	水	米粉サンドパーティ	米粉サンド(ジャム・チョコレート・ハムレタス・ツナマヨ) もやしとひじきのサラダ コーンスープ ミニゼリー	栗ごはんおにぎり	パン	577	17.3	21.2	2.7
27	木	わかめご飯 白身魚フライ グリーンサラダ 根菜とベーコンのスープ バナナ		リッツジャムサンド 牛乳	ごはん	597	23	17.7	1.8
28	金	みそコーンラーメン 餃子 キャベツナムル トマト ももヨーグルト		シュガートースト 牛乳	めん	605	24.3	17.2	3.3
29	土	豚丼 ポテトフライ もやしのおかか和え みそ汁 オレンジ		ワッフル	ごはん	510	16.6	17.9	1.5
1日の平均栄養摂取量						586	21.1	19.0	2.2
ひまわり保育園栄養摂取目標量						605	23	17	2