

# 9月 献立表

社会福祉法人誠和会 ひまわり保育園 うさぎ 組

日	曜日	AMおやつ	献立名	PMおやつ	主食	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
1	土	せんべい	あんかけ焼きそば 揚げ餃子 もやしナムル 中華スープ パナナ	ヨーグルト	めん	450	14.7	15.3	1.9
3	月	カステラ	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	ごはん	164	3.7	6	0.8
4	火	スナック	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	506	16.7	18.1	1.7
5	水	ビスケット	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	505	16.6	13.9	1.9
6	木	クッキー	きのこごはん 千草焼き 水菜のサラダ 心のすまし汁 みかんヨーグルト	ワッフル牛乳	ごはん	503	18.6	16.3	1.8
7	金	せんべい	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	503	25.4	18.4	2.3
8	土	クラッカー	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	350	12.7	8.7	1.8
10	月	たまごボーロ	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	525	18.3	18.2	1.6
11	火	人形焼き	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	481	17.3	16.8	2.3
12	水	スナック	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		502	16.7	16.4	1.5
13	木	カステラ	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	482	16.5	16.3	1.7
14	金	クラッカー	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 パナナ	お麩きなこラスク 牛乳	パン	475	18.7	17.6	2.1
15	土	クッキー	ナポリタン 白身魚のフリッター コールスローサラダ 貝だくさんスープ オレンジ	ゼリー	めん	435	15.9	12.6	2.1
17	月		敬老の日						
18	火	たまごボーロ	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	540	15.4	12.2	1.2
19	水	せんべい	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	515	13.5	18.8	1.4
20	木	人形焼き	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	439	15.3	11.4	1.2
21	金	クラッカー	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	パン	530	14.8	20.2	2.1
22	土	スナック	カレーうどん ちくわ天 キャベツの磯和え パナナ	シュークリーム	めん	442	13.7	13.1	3.3
24	月		振替休日						
25	火	ビスケット	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	484	16.8	10.5	1.3
26	水	せんべい	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	502	14.2	18.9	2.3
27	木	ウエハース	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 パナナ	リッツジャムサンド 牛乳	ごはん	515	18.9	15.7	1.5
28	金	クラッカー	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	533	20.8	15.8	2.7
29	土	カステラ	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	434	13.8	14.7	1.2
1日の平均栄養摂取量						502	17.3	16.2	1.8
ひまわり保育園栄養摂取目標量						495	18.6	13.8	1.6