

# 10月 献立表

社会福祉法人誠和会 ひまわり保育園 ひよこ りす 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	月	せんべい	ごはん ポークソテー ブロッコリーサラダ オニオンスープ オレンジ	バナナマフィン 牛乳	ごはん	507	16.3	15.8	2
2	火	人形焼き	ごはん 豆腐の松風焼き 人参のツナ炒め 青菜のみそ汁 バナナ	きなこ揚げパン	ごはん	496	16.2	15.4	1.4
3	水	たまごボーロ	海鮮あんかけ焼きそば 餃子 大根の中華和え ワカメスープ フルーツヨーグルト	ごま鮭おにぎり	めん	509	16.7	8.6	2.2
4	木	スナック	おにぎりパーティ 鮭おにぎり 菜飯おにぎり メンチカツ 浅漬け いんげんのみそ汁 ミニゼリー	おふらスク 牛乳	ごはん	522	14.2	17.1	1.9
5	金	ビスケット	レーズンパン 鶏のチーズパン粉焼き ほうれん草とコーンのソテー ブラウンシチュー みかん缶	ヨーグルトババロア	パン	512	19.2	20.5	2.6
6	土	せんべい	こあら組懇談会 五目うどん ちくわ天 ウィンナー天 さつまいも天 グリーンサラダ キウイフルーツ	ゼリー		437	13.5	12.4	2.7
9	火	クラッカー	菜めしごはん 油淋鶏 中華サラダ 豆腐の中華スープ グレープフルーツ	チーズドック 牛乳	ごはん	529	17	21	1.4
10	水	カステラ	豚汁うどん ちくわの磯辺揚げ キャベツのごま和え トマト ミニゼリー	米粉パンクリーム サンド 牛乳	めん	499	16.6	18.7	2.4
11	木	ウエハース	わかめごはん つくね焼き もやしとひじきのサラダ ほうれん草のみそ汁 みかんヨーグルト	あおのりポテト	ごはん	491	15.5	16.1	2
12	金	せんべい	親子バス遠足 手作り弁当の日 ジャがいものみそ汁	ビスケット 牛乳		155	4.6	6.6	0.7
13	土	ビスケット	カレーうどん 魚河岸揚げみぞれあんかけ キャベツのさっぱり和え バナナ	ワッフル	めん	396	12.8	13	1.6
15	月	たまごボーロ	麻婆丼 揚げ焼売 春雨サラダ いらの中華スープ りんご	スイートポテト 牛乳	ごはん	461	12.3	13.3	1.4
16	火	せんべい	ごはん のりの佃煮 さんまフライ 茹でキャベツ けんちん汁 黄桃缶	チーズホットケーキ 牛乳	ごはん	550	17	20	1.7
17	水	スナック	ミートスパゲティ ミニオムレツ レタスのカラフルサラダ ほうれん草スープ ジャムヨーグルト	いなり寿司	めん	514	18.1	16.2	1.6
18	木	人形焼き	ふりかけごはん さばのみそ煮 もやしのごま和え トマト すまし汁 バナナ	クッキー 牛乳	ごはん	469	16.2	16.2	1.4
19	金	ウエハース	米粉パン(ジャム・マーガリン) チキンソテートマトソース 水菜のサラダ コンソメスープ ルビー	ごはんのおやき	パン	508	17.7	16.1	1.6
20	土	ビスケット	手作り弁当の日	スナック	めん	382	13	7	3
22	月	せんべい	ひき肉と豆のカレー ポテトフライ 春雨とコーンのサラダ ワカメスープ オレンジ	チーズ ビスケット 牛乳	ごはん	597	17.2	22.6	2.6
23	火	カステラ	誕生会 コーンピラフ 煮込みハンバーグ カラフルサラダ ポトフ 柿	ゼリーボンチ	ごはん	539	18.7	15.6	1.9
24	水	たまごボーロ	ちゃんぽん麺 春巻き チンゲン菜のナムル 大学かぼちゃ みかんヨーグルト	お好み焼き	めん	472	15.4	14.2	1.8
25	木	クラッカー	菜めしごはん 白身魚の甘酢あん 切干大根とハムのごま和え 里芋のみそ汁 バナナ	米粉パンサンド	ごはん	490	19.3	10.2	2
26	金	ビスケット	食パン ミートローフ コールスローサラダ 根菜とベーコンのスープ ミニゼリー	パンナコッタ	パン	501	18.4	18.9	2
27	土	ウエハース	五目焼きそば 揚げ餃子 浅漬け バナナ	パウムクーヘン	めん	435	10.9	14.8	1.1
29	月	クッキー	ごはん 豚肉と大根の中華煮 スティックきゅうり かに玉スープ りんご	チーズ蒸しパン 牛乳	ごはん	514	15.7	20	1.2
30	火	スナック	鶏うどん キス天 さつまいも天 和風サラダ 黄桃缶	ごまトースト 牛乳		170	3	9.5	0.7
31	水	せんべい	ハロウィンパーティ チキンライス お肉屋さんのコロケ ブロッコリーチーズサラダ コーンスープ ルビー	かぼちゃプリン	ごはん	563	12.7	21.7	2
1日の平均栄養摂取量						496	16.0	16.1	1.9
ひまわり保育園栄養摂取目標量						495	18.6	13.8	1.6