

# 10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	月	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	574	19.3	19.6	2.3
2	火	ごはん 豆腐の松風焼き 人参のツナ炒め 青菜のみそ汁 パナナ	きなこ揚げパン	ごはん	583	19.5	19	1.7
3	水	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	597	20.6	10.5	2.8
4	木	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	おふラスク 牛乳	ごはん	623	17.2	21.2	2.3
5	金	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	595	23.4	24.5	3.2
6	土	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	めん	449	14.8	12.5	2.7
9	火	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	575	19.5	22.2	1.5
10	水	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	592	20.1	22.9	3
11	木	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	573	18.9	18.2	2.4
12	金	親子バス遠足	ビスケット 牛乳		143	5.3	5.8	0.7
13	土	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 パナナ	ワッフル	めん	455	16.2	15.2	2.2
15	月	麻婆丼 揚げ焼売 春雨サラダ にらの中華スープ りんご	スイートポテト 牛乳	ごはん	533	15.1	16.3	1.7
16	火	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	637	20.9	22.6	2
17	水	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	585	21.7	17.3	1.8
18	木	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 パナナ	クッキー 牛乳	ごはん	529	19.7	17.6	1.6
19	金	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	588	21.4	19	2
20	土	手作り弁当の日	スナック	めん	372	13	6.4	3.1
22	月	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	666	19.7	27.2	3
23	火	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	639	22.8	19	2.4
24	水	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	550	19	17.6	2.2
25	木	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 パナナ	米粉パンサンド	ごはん	557	23.2	10.5	2.3
26	金	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	587	22.5	21.8	2.4
27	土	五目焼きそば 揚げ餃子 浅漬け パナナ	パウムクーヘン	めん	502	13.4	16.8	1.5
29	月	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	585	19.1	22.2	1.5
30	火	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		161	3.3	9.3	0.7
31	水	ハロウィンパーティ チキンライス お肉屋さんのコロッケ 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	651	15.4	24.7	2.4
1日の平均栄養摂取量					584	20.0	19.1	2.3
ひまわり保育園栄養摂取目標量					605	23	17	2