

# 11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	木	たまごボーロ	ふりかけごはん 鶏のから揚げ ひじき煮 浅漬け 大根のみそ汁 みかん缶	ポップコーン牛乳	ごはん	540	19	20.5	2.5
2	金	人形焼き	バターロール(ジャム・チーズ) 魚のフリッター 海藻サラダ ミネストローネ ミニゼリー	いなり寿司	パン	506	21.3	16.7	2
3	土		文化の日						
5	月	ウエハース	ごはん 松風焼き 温野菜サラダ もやしのみそ汁 オレンジ	米粉の蒸しケーキ牛乳	ごはん	483	17.2	12.5	1.4
6	火	スナック	菜めしごはん ポークチャップ ポテトサラダ キャベツのスープ パインヨーグルト	黒ゴマプリンビスケット	ごはん	499	16.9	13.5	2.2
7	水	ビスケット	いかやきそば ぎょうざ チンゲン菜のナムル ワカメスープ パナナ	チーズドック牛乳	めん	545	18.1	18.6	2
8	木	せんべい	ごはん のりの佃煮 さばのみりん焼き キャベツのごま和え 豆腐のみそ汁 黄桃缶	きなこドーナツ	ごはん	494	17.9	16.8	1.7
9	金	ビスケット	もやしとコーンのみそラーメン 春巻き 白菜の錦糸和え キウイヨーグルト	ふかしもち	めん	507	14.8	11.2	2.6
10	土	カステラ	ばんだ組懇談会 ハートカレー 鶏のから揚げ 春雨サラダ 水菜のスープ うさぎりんご	シュークリーム	ごはん	481	13.2	15.9	1.7
12	月	ウエハース	ごはん 豚肉となすの中華炒め スティックきゅうり チーズ レタスと卵のスープ みかん缶	フライドポテト牛乳	ごはん	531	18.2	20.9	1.6
13	火	せんべい	ふりかけごはん 鮭の塩焼き ブロッコリーのおかか和え 豚汁 ミニゼリー	ひじきおにぎり	ごはん	455	21.4	8.4	1.7
14	水	たまごボーロ	きのこクリームパスタ ミニオムレツ 青菜とじゃこのサラダ 水菜のスープ 柿	米粉パンサンド牛乳	めん	503	18.2	13.6	2.5
15	木	ビスケット	七五三お祝い ちらし寿司 和風ハンバーグ シルバーサラダ -ロケーキ ほうれん草のすまし汁	フルーツヨーグルト	ごはん	539	18.1	17.7	2.2
16	金	クラッカー	ナン キーマカレー ポテトフライ グリーンサラダ スープ	ゼリーボンチチーズ	パン	531	18.2	20.7	2.6
17	土	スナック	あんかけうどん 焼売 小松菜のおひたし パナナ	ワッフル	めん	351	11	9	1.6
19	月	人形焼き	ごはん のりの佃煮 豆腐とツナソース焼き 水菜のサラダ かんぴょうのかきたま汁 ルビー	クッキー牛乳	ごはん	492	17.1	15.7	1.6
20	火	ビスケット	誕生会 ピラフ フライドチキン コールスローサラダ ポテトコンソメスープ りんご	おふらスク	ごはん	495	15.5	19.7	1.5
21	水	クラッカー	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ 切干大根のドレ和え ジャムヨーグルト	バナナマフィン牛乳	めん	494	16.7	18	1.9
22	木	せんべい	ごはん 白身魚のムニエルタルタルソース グリーンサラダ きのこスープ 黄桃缶	米粉パンクリームサンド	ごはん	520	18.4	17	1.5
23	金		勤労感謝の日						
24	土	カステラ	野菜タンメン 餃子 チンゲン菜ナムル パナナ	今川焼き	めん	356	11.8	5.7	1.9
26	月	たまごボーロ	ごはん 豚肉の生姜炒め かぼちゃサラダ わかめのみそ汁 ミニゼリー	小倉蒸しパン牛乳	ごはん	542	17.5	15.4	1.4
27	火	クラッカー	わかめごはん ピザ風オムレツ 青菜とウインナーのソテー クリームスープ りんご	クレープ牛乳	ごはん	546	16.8	22.4	1.7
28	水	せんべい	手作り弁当の日 けんちん汁	ドーナツ		151	3.1	5.4	0.8
29	木	ウエハース	納豆ご飯 いか天 かぼちゃ天 トマト 豆腐のみそ汁 グレープフルーツ	豆腐のケーキ牛乳	ごはん	554	20	19.1	1
30	金	クッキー	米粉パン(ジャム・マーガリン) チキングラタン ブロッコリーサラダ 根菜スープ 黄桃缶	焼きおにぎり(おかかチーズ)	パン	509	18.5	21.2	1.6
1日の平均栄養摂取量						497	17.3	16.0	1.8
ひまわり保育園栄養摂取目標量						495	18.6	13.8	1.6