

# 11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	木	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	635	23.5	25.4	3.1
2	金	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	603	26	20.7	2.5
3	土	文化の日						
5	月	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	572	20.9	14.8	1.7
6	火	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	572	20.7	14.3	2.6
7	水	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	597	20.9	20.4	2.5
8	木	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	567	22	18.6	1.9
9	金	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	ふかしいも	めん	590	17.8	12.9	3.3
10	土	ぱんだ組懇談会 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	564	15.9	19.4	2.1
12	月	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	627	21.7	24.7	1.8
13	火	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	518	26.2	7.8	1.9
14	水	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	577	21.6	16	3
15	木	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 -ロケータ ほうれん草のすまし汁	フルーツヨーグルト	ごはん	617	21.7	20.4	2.7
16	金	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	602	21.2	22.9	3
17	土	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	381	13.2	8.6	1.9
19	月	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	582	20.6	19.4	2
20	火	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	おふラスク	ごはん	571	18.7	23.6	1.9
21	水	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	567	20	20.3	2.2
22	木	ごはん 白身魚のムニエルタルソース グリーンサラダ きのことスープ 黄桃缶	米粉パンクリーム サンド	ごはん	598	22.5	18.6	1.7
23	金	勤労感謝の日						
24	土	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	407	14	6.7	2.3
26	月	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	638	21.6	19	1.7
27	火	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	628	20.2	25.8	2
28	水	手作り弁当の日 けんちん汁	ドーナツ		138	3.4	4.4	0.9
29	木	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	ヘルシーブラウニー 牛乳	ごはん	661	24.5	23	1.2
30	金	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	583	22.7	23.7	2
1日の平均栄養摂取量					599	21.5	20.2	2.3
ひまわり保育園栄養摂取目標量					605	23	17	2

イトランド(株)