

9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	クッキー	ふりかけごはん 豆腐入りつくね焼き 青菜の煮びたし みそ汁 オレンジ	マフィン 牛乳	ごはん	566	21.7	19.7	1.7
2	金	鈴カステラ	コッペパン 白身魚のフライ もやしとカニカマのマヨ和え コンソメスープ ゼリー	チーズおにぎり	パン	644	21.1	22.2	2.6
3	土	せんべい	そうめん コロッケ もやしサラダ フルーツ缶	ミニゼリー	めん	554	37.3	17.4	3.9
5	月	クラッカー	わかめごはん ポークチャップ 花野菜サラダ 大根スープ パイン缶	豆腐ドーナツ 牛乳	ごはん	568	22.3	18.3	1.4
6	火	スナック	ゆかりごはん 白身魚の蒲焼風 肉じゃが なめこのみそ汁 パナナ	お麩ラスク 牛乳	ごはん	507	24	13.9	2.1
7	水	Caせんべい	冷やしそうめん お肉屋さんのハムカツ 切干大根サラダ ジャムヨーグルト	炊き込みおにぎり	めん	604	19.1	21	2.6
8	木	せんべい	手作り弁当の日	ゼリー		31	0	0	0
9	金	鈴カステラ	十五夜誕生会 チキンピラフ オムレツ シルバーサラダ ポトフ風スープ お月見ゼリー	プリンアラモード	ごはん	603	14.4	14.7	2.2
10	土	クッキー	塩ラーメン 春巻き ハムサラダ ゼリー	ミニたい焼き	めん	384	26.5	10.2	2.4
12	月	スナック	秋野菜カレー 鶏肉の香味焼き ポテトサラダ 卵スープ みかん缶	ポップコーン キャンディーチーズ	ごはん	643	30.7	26.8	2.4
13	火	Caせんべい	わかめごはん 魚の油淋ソース 切干大根サラダ 肉団子スープ 梨	米粉パンサンド 牛乳	ごはん	551	24.2	14.1	1.9
14	水	せんべい	焼きそば 揚げ餃子 海藻サラダ すまし汁 パインヨーグルト	アップルパイ風	めん	525	18.7	15.5	2.5
15	木	ビスケット	ふりかけごはん ハンバーグ ほうれん草のごま和え 厚揚げのみそ汁 パナナ	フライドポテト 牛乳	ごはん	545	23.2	20.9	1.7
16	金	せんべい	サンドイッチ 鶏のから揚げ スパゲティサラダ ポテトスープ 牛乳かん	わかめおにぎり	パン	675	23.1	30.5	3.2
17	土	せんべい	ミートソーススパゲティ ローストチキン もやしサラダ オニオンスープ フルーツゼリー	ビスケット		432	26.2	17.4	1.9
20	火	スナック	豚丼 厚焼き玉子 野菜のナムル 中華スープ 黄桃缶	杏仁フルーツ風	ごはん	507	22.5	16.8	1.9
21	水	せんべい	きのこのミートスパゲティ フライドポテト レタスとチーズのサラダ コンソメスープ みかんヨーグルト	たぬきおにぎり	めん	608	18.2	15.9	1.4
22	木	Caせんべい	ごま塩ごはん 鶏肉のみそ焼き 白和え けんちん汁 ゼリー	かぼちゃ蒸しパン	ごはん	546	20.4	13.4	2.2
24	土	せんべい	こあら組懇談会 炊き込みごはん 魚のチーズ焼き レタスサラダ みそ汁 ゼリー	クッキー	ごはん	342	18	8	1.7
26	月	鈴カステラ	ごま塩ごはん 厚揚げと豚肉炒め マカロニサラダ すまし汁 ゼリー	ミニピザ 牛乳	ごはん	613	21.1	21.6	1.5
27	火	ビスケット	ふりかけごはん 魚のコーンマヨ焼き 春雨サラダ 豚汁 梨	いももち 牛乳	めん	565	28	17.6	2.5
28	水	スナック	塩ラーメン 春巻き ほうれん草の和え物 ブルーベリーヨーグルト	ふりかけおにぎり	ごはん	513	16.2	13.5	3.4
29	木	たまごボーロ	わかめごはん チキン南蛮風 海藻サラダ かきたまみそ汁 ミルクプリン	シュガートースト	ごはん	596	21	20.9	3.5
30	金	Caせんべい	キーマカレー いもフライ 切干大根サラダ きのことスープ パナナ	フルーツヨーグルト	ごはん	640	19	19.9	2
1日の平均栄養摂取量						553	20.4	18.8	2.1
ひまわり保育園栄養摂取目標量						493	18.5	14.5	1.5