

9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 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	コッパパン 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	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	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	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	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	手作り弁当の日		ゼリー		31	0	0	0
9	金	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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						580	21.5	18.8	2.1
ひまわり保育園栄養摂取目標量						554	20.9	16	1.6