

10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	土	クッキー	焼きそば チキンナゲット マカロニサラダ すまし汁 ゼリー	せんべい	めん	573	30	18.2	3.4
3	月	せんべい	秋野菜カレー フライドポテト シルバーサラダ わかめスープ みかん缶	ミルクプリン	ごはん	455	10.5	13.4	1
4	火	ポーロ	ごま塩ごはん 魚の南蛮漬け 海藻サラダ けんちん汁 なし	豆腐ドーナツ 牛乳	ごはん	480	20.1	12.4	2.6
5	水	鈴カステラ	醤油ラーメン 揚げ餃子 カリフラワーサラダ ジャムヨーグルト	ふりかけおにぎり	めん	475	14.2	10.9	2.9
6	木	クラッカー	ふりかけごはん つくね焼き もやしサラダ みそ汁 パナナ	スイートポテト 牛乳	ごはん	449	15.7	11.4	1.2
7	金	Caせんべい	コッペパン 照り焼きチキン イタリアンサラダ ポトフ風スープ ゼリー	シガレットパイ風 キャンディーチーズ	パン	530	33.7	20.3	2.1
8	土	せんべい	わかめうどん からあげ チンゲン菜のナムル ゼリー	ビスケット	めん	337	26.1	12.1	1.6
11	火	スナック	ごま塩ごはん 鶏肉のかりん揚げ マカロニサラダ みそ汁 黄桃缶	お麩ラスク 牛乳	ごはん	542	18.9	23.2	1.7
12	水	せんべい	焼きそば 春巻き 切干大根サラダ 卵スープ みかんヨーグルト	炊き込みおにぎり	めん	516	17.3	15.5	1.9
13	木	ビスケット	麻婆丼 ミートボール もやしナムル きのことスープ りんご	米粉パンサンド 牛乳	ごはん	493	16.4	15.9	1.9
14	金	Caせんべい	ふりかけごはん 魚のピザ風焼き ポテトサラダ 千切りスープ ミルクプリン	ポップコーン キャンディーチーズ	ごはん	488	19.9	16.8	2.1
15	土	クッキー	ミートソーススパゲティ オムレツ ごまドレサラダ コンソメスープ フルーツ缶	ミニたい焼き	めん	467	17.8	16.5	1.6
17	月	せんべい	納豆ごはん 厚揚げのそぼろ煮 小松菜の磯和え みそ汁 みかん缶	ミニピザ 牛乳	ごはん	477	20.1	14.7	1.2
18	火	スナック	誕生会 コーンピラフ オムレツ 春雨サラダ オニオンスープ フルーチェ	デコパンケーキ	ごはん	503	13	13.5	2.2
19	水	クラッカー	豚汁うどん お肉屋さんのコロッケ ほうれん草のごま和え カルピスヨーグルト	わかめおにぎり	めん	542	15.1	22	2.8
20	木	Caせんべい	ふりかけごはん 魚のあけほの焼き かにかま和え すまし汁 パナナ	マフィン 牛乳	ごはん	474	18.1	16.6	1.5
21	金	ビスケット	親子遠足 手作り弁当の日	ゼリー		507	34.9	27.6	1.7
22	土	せんべい	塩ラーメン 春巻き ナムル ゼリー	クッキー	めん	308	20.9	10.1	1.8
24	月	せんべい	そぼろ丼 厚焼き玉子 ごま和え みそ汁 パイン缶	フライドポテト 牛乳	ごはん	428	16.8	11.6	1.8
25	火	スナック	ふりかけごはん ポークチャップ スパゲティサラダ みそ汁 パナナ	シュガートースト 牛乳	ごはん	534	17.6	21.6	1.3
26	水	ポーロ	きのこミートスパゲッティ ローストチキン グリーンサラダ コーン入りスープ ジャムヨーグルト	鮭おにぎり	めん	505	22	13.4	1.5
27	木	スナック	わかめごはん 白身魚のフライ バンバンジーサラダ かきたま汁 りんご	ホットケーキ 牛乳	ごはん	489	17.8	15	1.8
28	金	クッキー	ゆかりごはん 鶏チリ ビーフンソテー 中華スープ ゼリー	フルーツヨーグルト	ごはん	503	29.4	15.3	1.2
29	土	クッキー	肉うどん コロッケ もやしサラダ ゼリー	せんべい	めん	387	24.6	13.5	2.4
31	月	せんべい	ごま塩ごはん ハンバーグ シーチキンサラダ コンソメスープ 黄桃缶	蒸しパン 牛乳	ごはん	531	19.9	19.1	2.2
1日の平均栄養摂取量						496	19.6	16.5	1.8
ひまわり保育園栄養摂取目標量						493	18.5	14.5	1.5