

# 10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              | 土  | 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  | 654   | 38.3 | 20.7 | 4.2 |
| 3              | 月  | 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 | 531   | 12.4 | 16.7 | 1.1 |
| 4              | 火  | 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<br>牛乳          | ごはん | 561   | 24.9 | 15.2 | 3.3 |
| 5              | 水  | 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  | 554   | 16.8 | 13   | 3.6 |
| 6              | 木  | 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<br>牛乳         | ごはん | 515   | 19.2 | 14.2 | 1.5 |
| 7              | 金  | 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<br>キャンディーチーズ | パン  | 592   | 40.9 | 25.2 | 2.4 |
| 8              | 土  | 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  | 382   | 31.8 | 14.9 | 1.9 |
| 11             | 火  | 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<br>牛乳           | ごはん | 626   | 23.1 | 26.4 | 2   |
| 12             | 水  | 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  | 595   | 19.9 | 18.6 | 2.1 |
| 13             | 木  | 麻婆丼 ミートボール もやしナムル きのこスープ りんご                   |                                 | 米粉パンサンド<br>牛乳         | ごはん | 582   | 19.9 | 19.2 | 2.3 |
| 14             | 金  | ふりかけごはん 魚のピザ風焼き ポテトサラダ 干切りスープ ミルクプリン           |                                 | ポップコーン<br>キャンディーチーズ   | ごはん | 562   | 24.4 | 20.9 | 2.7 |
| 15             | 土  | 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  | 531   | 21.7 | 17.7 | 1.9 |
| 17             | 月  | 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<br>牛乳            | ごはん | 526   | 23.9 | 18.1 | 1.3 |
| 18             | 火  | 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 | 577   | 15.8 | 14.3 | 2.6 |
| 19             | 水  | 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  | 629   | 18.1 | 25.2 | 3.3 |
| 20             | 木  | ふりかけごはん 魚のあけぼの焼き かにかま和え すまし汁 パナナ               |                                 | マフィン<br>牛乳            | ごはん | 553   | 22.2 | 20.7 | 1.9 |
| 21             | 金  | 親子遠足   | 手作り弁当の日                         | ゼリー                   |     | 604   | 43.1 | 33.7 | 2.1 |
| 22             | 土  | 塩ラーメン 春巻き ナムルゼリー                               |                                 | クッキー                  | めん  | 367   | 25.8 | 12.5 | 2.2 |
| 24             | 月  | 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<br>牛乳         | ごはん | 498   | 21.6 | 16   | 2.3 |
| 25             | 火  | 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<br>牛乳        | ごはん | 595   | 20.7 | 23.5 | 1.4 |
| 26             | 水  | 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  | 594   | 27.3 | 16.6 | 1.8 |
| 27             | 木  | 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<br>牛乳          | ごはん | 556   | 21.8 | 16.2 | 2.1 |
| 28             | 金  | 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 | 576   | 36.2 | 16.3 | 1.5 |
| 29             | 土  | 肉うどん コロッケ もやしサラダゼリー                            |                                 | せんべい                  | めん  | 431   | 30.1 | 14   | 3   |
| 31             | 月  | 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<br>牛乳            | ごはん | 627   | 24.1 | 23.7 | 2.6 |
| 1日の平均栄養摂取量     |    |  |                                 |                       |     | 573   | 23.8 | 19.9 | 2.2 |
| ひまわり保育園栄養摂取目標量 |    |  |                                 |                       |     | 554   | 20.9 | 16   | 1.6 |