

# 11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	火	スナック	ふりかけごはん 魚の甘辛揚げ 白和え けんちん汁 パナナ	マドレーヌ	ごはん	445	13.9	15.1	1.9
2	水	クラッカー	焼きそば 揚げ餃子 カリフラワーサラダ わかめスープ パインヨーグルト	ふりかけおにぎり	めん	529	15.6	15.1	2.2
4	金	Caせんべい	わかめごはん タンドリーチキン シルバーサラダ コンソメスープ ゼリー	お麩ラスク 牛乳	ごはん	466	29	14.8	1.1
5	土	せんべい	塩ラーメン から揚げ ごまドレサラダ ゼリー	ミニたい焼き	めん	401	27.9	14.7	2
7	月	スナック	ごま塩ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ビーフンソテー 中華スープ パイン缶	スイートポテト 牛乳	ごはん	439	14.7	13	1.3
8	火	せんべい	わかめごはん 魚のフリッター チキンサラダ もやしスープ オレンジ	ポップコーン キャンディーチーズ 牛乳	ごはん	446	18.1	16.8	2.3
9	水	クラッカー	醤油ラーメン 春巻き 切干大根サラダ みかんヨーグルト	チーズおにぎり	めん	477	16	12.8	2.6
10	木	クッキー	ふりかけごはん 豆腐入りつくね 肉じゃが みそ汁 パナナ	シガレットパイ風 牛乳	ごはん	510	19.5	17.2	1.4
11	金	Caせんべい	サンドイッチ チキンナゲット ポテトサラダ シチュー ゼリー	クレープ風	パン	512	27.6	18.9	2.1
12	土		手作り弁当の日						
14	月	鈴カステラ	カレーライス いもフライ 花野菜サラダ きのことスープ みかん缶	プリン	ごはん	554	15.3	16.1	1.9
15	火	スナック	七五三祝い誕生会 ケチャップライス 照り焼きチキン 春雨サラダ コーンスープ フルーチェ	デコパンケーキ	ごはん	427	15.9	12.1	1.4
16	水	クラッカー	ミートソーススパゲティ オムレツ キャベツサラダ コンソメスープ ジャムヨーグルト	わかめおにぎり	めん	526	19.8	16.2	2.3
17	木	せんべい	麻婆丼 ミートボール 五色和え 卵スープ ゼリー	いももち 牛乳	ごはん	488	29.9	15	2
18	金	Caせんべい	ゆかりごはん 白身魚のフライ 海藻サラダ みそ汁 りんご	米粉パンサンド 牛乳	ごはん	486	16	11.5	2.5
19	土	せんべい	ばんだ組懇談会 けんちんうどん から揚げ レタスサラダ りんご	ビスケット	めん	349	15.3	15	2.3
21	月	せんべい	納豆ごはん 厚焼き玉子 筑前煮 みそ汁 ゼリー	たまご蒸しパン 牛乳	ごはん	557	35.1	13.6	2
22	火	クッキー	ふりかけごはん 魚のマヨコーン焼き バンバンジーサラダ 豚汁 パナナ	フライドポテト	ごはん	471	17.8	17.8	1.6
24	木	スナック	ごま塩ごはん 厚揚げのそぼろ煮 スパゲティサラダ すまし汁 黄桃缶	ミニピザ風 牛乳	ごはん	465	15.2	18.4	1.5
25	金	Caせんべい	コッペパン お肉屋さんのハムカツ ほうれん草ソテー トマトスープ ミルクプリン	たぬきおにぎり	パン	534	13.5	17.7	2.2
26	土	クッキー	焼きそば コロッケ マカロニサラダ わかめスープ ゼリー	せんべい	めん	535	29.5	21.2	2.4
28	月	たまごボーロ	ふりかけごはん ハンバーグ キャベツサラダ 春雨スープ パイン缶	フレンチトースト	ごはん	443	16	15	1.1
29	火	せんべい	手作りお弁当の日	ゼリーボンチ					
30	水	ビスケット	肉うどん コロッケ 三色ナムル カルピスヨーグルト	炊き込みおにぎり	めん	453	15.3	14.2	2.4
1日の平均栄養摂取量						486	19.2	15.3	1.9
ひまわり保育園栄養摂取目標量						493	18.5	14.5	1.5