

11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	火	ふりかけごはん 魚の甘辛揚げ 白和え けんちん汁 バナナ	マドレーヌ	ごはん	507	16.9	16.3	2.3
2	水	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	613	18.7	16.7	2.6
4	金	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	535	35.8	18.4	1.3
5	土	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	482	34.5	18.3	2.5
7	月	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	498	17.9	13.6	1.4
8	火	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	538	22.3	20.9	2.8
9	水	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	549	19.1	13.7	3.1
10	木	ふりかけごはん 豆腐入りつくね 肉じゃが みそ汁 バナナ	シガレットパイ風 牛乳	ごはん	586	23.9	18.7	1.7
11	金	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	635	36.4	26.3	2.9
12	土	手作り弁当の日						
14	月	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	654	18.2	19.6	2.3
15	火	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	483	19.3	12.5	1.6
16	水	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	610	23.9	18	2.7
17	木	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	573	36.6	18.7	2.4
18	金	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	556	19.6	14.3	3.1
19	土	ぱんだ組懇談会 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	414	18.7	18.7	2.8
21	月	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	659	44.4	18.4	2.5
22	火	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 バナナ	フライドポテト	ごはん	538	21.7	19.4	1.9
24	木	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	530	18.5	20.4	1.8
25	金	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	620	16.4	22.1	2.7
26	土	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	616	31.8	23.6	3
28	月	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	555	21.3	20.2	1.5
29	火	手作りお弁当の日	ゼリーポンチ					
30	水	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	536	18.6	17	3
1日の平均栄養摂取量					567	23.7	17.3	2.3
ひまわり保育園栄養摂取目標量					554	20.9	16	1.6