

9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	金	せんべい	わかめごはん ミニコロッケ マカロニサラダ トマトスープ みかん缶	ゼリー	ごはん	387	20.4	6.9	1.2
2	土	おかし	ふりかけごはん 豚の生姜焼き マカロニサラダ みそ汁 ゼリー	おかし	ごはん	529	27.7	17.4	1.4
4	月	せんべい	ふりかけごはん さばの塩焼き ごま和え みそ汁 ゼリー	お好み焼き	ごはん	438	26.6	11.1	1.9
5	火	クッキー	わかめごはん 豚肉の野菜炒め 切干大根サラダ 春雨スープ 黄桃缶	ビスケット チーズ	ごはん	310	6.9	8.9	1
6	水	ビスケット	ごま塩ごはん 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ けんちん汁 オレンジ	リッツサンド	ごはん	399	12.9	11.1	1.7
7	木	せんべい	手作り弁当の日	ミニたい焼き		70	1.2	0.5	0.1
8	金	Caせんべい	ふりかけごはん 肉団子の酢豚風 シルバーサラダ 中華スープ パイン缶	ゼリー	ごはん	390	22.5	8.9	1.3
9	土	おかし	わかめうどん 厚焼き玉子 切り干し大根煮 ゼリー	おかし	ごはん	338	21.9	5.2	2
11	月	クッキー	カレーライス いもフライ わかめサラダ きのことスープ みかん缶	お麩ラスク	ごはん	507	13.6	18.1	1.9
12	火	ビスケット	ふりかけごはん タラの煮つけ 厚揚げ煮 みそ汁 ゼリー	ホットケーキ	ごはん	400	29.4	6.1	1.8
13	水	クラッカー	焼きそば 揚げ餃子 三色ナムル すまし汁 パイン缶	せんべい 梨	めん	383	10.9	14.4	2.1
14	木	Caせんべい	鶏そぼろごはん 厚焼き玉子 ちくわきんぴら みそ汁 黄桃缶	ポップコーン	ごはん	394	14.5	11.2	2.1
15	金	せんべい	わかめごはん 鶏のから揚げ おかか和え わかめスープ オレンジ	ゼリー	ごはん	421	29.2	11.6	1.5
16	土	おかし	ミートソーススパゲティ オムレツ わかめサラダ コンソメスープ ゼリー	おかし	めん	449	31.8	14	2.3
19	火	クッキー	ふりかけごはん ササミカツ マカロニソテー みそ汁 パイン缶	豆腐ドーナツ	ごはん	479	14.8	13.9	1.6
20	水	クラッカー	ふりかけごはん しゅうまい ビーフソテー みそ汁 ゼリー	ジャムサンド 牛乳	ごはん	486	28.2	12.4	1.5
21	木	Caせんべい	わかめごはん 豚の生姜焼き スパゲッティソテー みそ汁 オレンジ	さつまいもぼーる	ごはん	371	11.7	7.9	1.1
22	金	せんべい	ごま塩ごはん 白身魚のフライ 春雨サラダ 豚汁 みかん缶	ゼリー	ごはん	373	23.5	8.6	1.6
25	月	せんべい	ふりかけごはん 鶏の照り焼き 花野菜サラダ きのことスープ ゼリー	かぼちゃ蒸しパン	ごはん	435	28.3	8	1.1
26	火	ビスケット	納豆ごはん さばの味噌煮 豆腐サラダ すまし汁 オレンジ	米粉パンサンド	ごはん	484	18.9	16	1.8
27	水	クラッカー	ミートソーススパゲティ オムレツ コールスローサラダ コンソメスープ パイン缶	フルーツヨーグルト	めん	400	16	14.9	1.6
28	木	Caせんべい	ごま塩ごはん ポークチャップ じゃがいもソテー コンソメスープ みかん缶	せんべい 梨	ごはん	354	9.7	5.5	1.1
29	金	クッキー	ふりかけごはん ハンバーグ かぼちゃサラダ コンソメスープ フルーチェ	プリンアラモード	ごはん	514	13.5	20.6	1.6
30	土	おかし	ごはん 白身魚のフライ スパゲッティサラダ みそ汁 ゼリー	おかし	ごはん	511	27	13.5	1.7
1日の平均栄養摂取量						417	18.5	11.4	1.6
ひまわり保育園栄養摂取目標量						493	18.5	14.5	1.5