

# 9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
1	金	ごはん 鶏のから揚げ コーンソテー 煮びたし 白桃	ゼリー	ごはん	407	15.1	9.4
2	土	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
4	月	ごはん メンチカツ コールスローサラダ ちくわのカレー煮 パイン缶	お好み焼き	ごはん	376	7.8	12
5	火	ごはん さばのみそ焼き 切り干し大根煮 お浸し 黄桃	ビスケット チーズ	ごはん	368	11.6	9.7
6	水	ごはん ハンバーグ オムレツ 花野菜サラダ パナナ	リッツサンド	ごはん	390	11.2	7.8
7	木	鶏そぼろ丼 かぼちゃコロッケ 塩昆布和え 洋ナシ	ミニたい焼き	ごはん	397	12.1	10.7
8	金	ごはん マーボー野菜炒め 春巻き オレンジ	ゼリー	ごはん	342	7.4	8.8
9	土	わかめうどん 厚焼き玉子 切り干し大根煮 ゼリー	おかし	めん	338	21.9	5.2
11	月	ごはん サーモンフライ さつま揚げといんげん煮 春雨サラダ 梨	お麩ラスク	ごはん	450	12.1	9.9
12	火	ミートソーススパゲティ チキンナゲット ブロッコリーサラダ 白桃	ホットケーキ	めん	417	16.4	17
13	水	ごはん とんかつ 茹でキャベツ ごぼう巻き煮 グレープフルーツ	せんべい 梨	ごはん	402	9.9	12.9
14	木	ごはん ホイコーロー はんぺんチーズフライ オレンジ	ポップコーン	ごはん	426	12.5	16.2
15	金	ごはん 鶏のから揚げ ひじき煮 青じそ風味和え 白桃	ゼリー	ごはん	394	12.4	12.9
16	土	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
19	火	ふりかけごはん ホッケの塩焼き 厚揚げ煮 ビビンバ風ナムル パイン缶	豆腐ドーナツ	ごはん	305	12.3	4
20	水	ごはん 焼肉炒め エビしゅうまい 梨	ジャムサンド 牛乳	ごはん	415	11.1	13
21	木	ごはん ハムカツ ほうれん草とコーンのソテー 変わり金平 パナナ	さつまいもぼーる	ごはん	443	7.8	13.5
22	金	焼きそば ミニドック ツナときゅうりの和え物 黄桃	ゼリー	めん	375	11.6	16.7
25	月	ごはん タンドリーチキン 玉子ロール イタリアンサラダ 洋ナシ	かぼちゃ蒸しパン	ごはん	376	16.1	9.9
26	火	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 肉団子 コーンサラダ グレープフルーツ	米粉パンサンド	ごはん	388	13.1	9.8
27	水	ごはん カレーコロッケ つくね 春雨サラダ オレンジ	フルーツヨーグルト	ごはん	370	9	7.1
28	木	ごはん チキン南蛮 厚焼き玉子 ごま風味サラダ 黄桃	せんべい 梨	ごはん	364	11	11.6
29	金	ふりかけごはん ちくわ天 大根カニあんかけ 大学芋 パナナ	プリンアラモード	ごはん	475	7.8	12.5
30	土	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

イトランド