

10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
2	月	せんべい	わかめごはん 鶏のから揚げ 切り干し大根サラダ ねぎ塩スープ みかん缶	ホットケーキ 牛乳	ごはん	474	14.9	13.3	1.5
3	火	クラッカー	手作り弁当の日	ビスケット チーズ					
4	水	ビスケット	焼きそば 揚げ餃子 カリフラワーサラダ 中華スープ ゼリー	せんべい	ごはん	402	25.6	11.6	2.4
5	木	Caせんべい	ごま塩ごはん 豚の生姜焼き キャベツサラダ すまし汁 オレンジ	お好み焼き	ごはん	385	14.2	10.8	1.6
6	金	せんべい	ふりかけごはん タラの煮つけ 磯和え 豚汁 パイン缶	ゼリー	ごはん	368	29.5	5.5	2.1
7	土	おかし	ごはん オムレツ ポテトサラダ みそ汁 ゼリー	おかし	ごはん	484	25.6	12.2	1.6
10	火	せんべい	わかめごはん 豆腐ハンバーグ 切り干し大根煮 みそ汁 黄桃缶	ポップコーン	ごはん	424	15.5	11.8	2.7
11	水	クラッカー	ごま塩ごはん かき揚げ 青菜のさっぱり和え すまし汁 りんご	ジャムサンド 牛乳	ごはん	462	13.2	16.8	2.1
12	木	ビスケット	ふりかけごはん 白身魚フライ สปาゲッティサラダ トマトスープ ジャムヨーグルト	せんべい 梨	ごはん	419	12.8	11.8	1.5
13	金	せんべい	ごはん 甘酢ミートボール ビーフンソテー 中華スープ パイン缶	ゼリー	ごはん	380	21.2	7.3	1
14	土	おかし	ラーメン しゅうまい カリフラワーサラダ ゼリー	おかし	めん	506	30.2	10.1	3.7
16	月	せんべい	ふりかけごはん 豚肉と青菜の炒め物 おかか和え 豆腐スープ 黄桃缶	お麩ラスク	ごはん	335	9.2	7.3	0.8
17	火	ビスケット	わかめごはん 鶏の照り焼き シルバーサラダ オニオンスープ ゼリー	ハバロア	ごはん	449	26.9	14.8	1.7
18	水	クラッカー	ふりかけごはん しゅうまい ブロッコリーサラダ みそ汁 バナナヨーグルト	ゼリー	ごはん	352	12.6	8.2	1.4
19	木	Caせんべい	ごま塩ごはん 春巻き 中華サラダ 肉団子スープ オレンジ	ココア蒸しパン	ごはん	364	8.1	9.3	1
20	金	せんべい	ゆかりごはん さばの塩焼き 大根の煮物 みそ汁 みかん缶	フルーツヨーグルト	ごはん	456	28.5	14.5	2
21	土	おかし	ごはん チキンナゲット 春雨サラダ みそ汁 ゼリー	おかし	ごはん	440	24.4	10.4	1.4
23	月	せんべい	納豆ごはん 厚焼き玉子 お浸し みそ汁 みかん缶	ミニたい焼き	ごはん	394	14.5	7.5	1.2
24	火	ビスケット	ふりかけごはん ちくわ天 きんぴらごぼう みそ汁 ゼリー	せんべい	ごはん	389	21.3	5.3	1.6
25	水	クラッカー	ミートソーススパゲティ フライドポテト 花野菜サラダ 千切りスープ ジャムヨーグルト	米粉パンサンド	めん	501	19	18.2	1.6
26	木	Caせんべい	わかめごはん 鶏チリ ナムル わかめスープ オレンジ	さつまいも蒸しパン	ごはん	411	12	11.1	1.3
27	金	せんべい	ごはん さばのみそ焼き 白和え みそ汁 りんご	ゼリー	ごはん	473	33.1	14.9	1.5
28	土	おかし	ナポリタン チキンナゲット 花野菜サラダ コンソメスープ ゼリー	おかし	めん	454	27.5	11.4	1.9
30	月	せんべい	カレーライス いもフライ ほうれん草ソテー わかめスープ みかん缶	かぼちゃドーナツ	ごはん	545	13.3	16.1	2.3
31	火	ビスケット	ふりかけごはん ハンバーグ かぼちゃサラダ トマトスープ プリン	ハロウィンおやつ	ごはん	470	14.1	17	1.4
1日の平均栄養摂取量						423	18.0	11.7	1.6
ひまわり保育園栄養摂取目標量						493	18.5	14.5	1.5