

# 10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
2	月	ごはん サーモンフライ 野菜ソテー 塩昆布和え 白桃	ホットケーキ 牛乳	ごはん	403	8.8	12.9
3	火	手作り弁当の日	ビスケット チーズ				
4	水	ごはん 焼肉炒め エビしゅうまい りんご	せんべい	ごはん	351	12.5	7.4
5	木	わかめごはん ハンバーグ のり塩ポテト イタリアンサラダ バナナ	お好み焼き	ごはん	554	16.8	22.8
6	金	ごはん から揚げ 厚焼き玉子 なめたけ和え 洋ナシ	ゼリー	ごはん	406	13.7	13.6
7	土	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	535	31.1	12.5
10	火	ミートソーススパゲティ コーンコロッケ かぼちゃサラダ オレンジ	ポップコーン	めん	410	12.7	15.4
11	水	ごはん 白身魚のチリソース ビーフンソテー 中華サラダ 白桃	ジャムサンド 牛乳	ごはん	360	11.4	9.2
12	木	ごはん エビカツ かに玉 コールスローサラダ バナナ	せんべい 梨	ごはん	308	4.3	7.6
13	金	ごはん 鶏肉の生姜焼き 五目大豆煮 青じそ風味和え パイン缶	ゼリー	ごはん	317	14	4.8
14	土	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	563	37	9.9
16	月	ごはん ハムカツ コーンソテー 大根と蒸し鶏の和え物 黄桃	お麩ラスク	ごはん	405	8	13.1
17	火	さつまいもごはん ホッケの塩焼き きんぴら お浸し グレープフルーツ	ババロア	ごはん	336	11.1	4
18	水	ごはん 豚肉の揚げじゃが甘辛炒め 四角玉子とじ 洋ナシ	フルーツヨーグルト	ごはん	359	8.7	7.7
19	木	焼きそば たこ焼き ツナサラダ りんご	ココア蒸しパン	めん	322	11.6	10.6
20	金	ごはん メンチカツ オムレツ ほうれん草とコーンソテー パイン缶	ゼリー	ごはん	404	8.7	13.6
21	土	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	451	30.8	10.9
23	月	ごはん 豚肉と厚揚げのオイスター炒め 野菜コロッケ オレンジ	ミニたい焼き	ごはん	375	11	10.5
24	火	ごはん 鶏肉のバーベキュー焼き さつま揚げの炒り煮 ごま和え 白桃	せんべい	ごはん	319	13.9	4.5
25	水	ごはん 肉豆腐 はんぺんチーズフライ さつまいもサラダ バナナ	米粉パンサンド	ごはん	480	12.2	14.7
26	木	五目ごはん チキン南蛮 ミニ四角玉子とじ 茹でキャベツ パイン缶	さつまいも蒸しパン	ごはん	412	12.8	16.4
27	金	親子バス遠足					
28	土	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	533	35.5	14.1
30	月	ごはん カレーコロッケ チリコンカン ツナときゅうりの和え物 りんご	かぼちゃドーナツ	ごはん	340	8.2	6.3
31	火	ふりかけごはん ハンバーグ オムレツ コーンサラダ 黄桃	ハロウィンおやつ	ごはん	376	13.4	7.3