

# 11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	水	クラッカー	わかめごはん 甘酢ミートボール 切干大根サラダ けんちん汁 黄桃缶		オレンジ蒸しパン	ごはん	419	11.4	10.2	1.7
2	木	Caせんべい	ふりかけごはん 豆腐ハンバーグ さつまいもサラダ きのことスープ パイン缶		プリン	ごはん	445	12.3	11	1
4	土	おかし	ごはん ミニコロッケ 切り干し大根煮 みそ汁 ゼリー		おかし	ごはん	403	22.6	6.8	1.6
6	月	クッキー	納豆ごはん ちくわ天 青菜のさっぱり和え みそ汁 黄桃缶		お好み焼き	ごはん	434	14.2	13.3	1.5
7	火	せんべい	鶏そぼろごはん 厚焼き玉子 春雨サラダ もやしスープ パイン缶		ビスケット チーズ 牛乳	ごはん	441	16.6	14.8	1.4
8	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 コンソメスープ シェイクヨーグルト		せんべい	めん	458	16	14.6	1.4
9	木	Caせんべい	ふりかけごはん 白身魚フライ 千切りキャベツ みそ汁 梨		リッツサンド	ごはん	434	11.9	10.9	1.6
10	金	せんべい	ごま塩ごはん 照り焼きチキン スパゲッティサラダ シチュー ゼリー		ホットケーキ	ごはん	531	32.9	13.6	2.2
11	土	おかし	ごはん ササミカツ ポテトサラダ みそ汁 ゼリー		おかし	ごはん	405	25.9	8.2	1.3
13	月	せんべい	キーマカレー いもフライ ほうれん草ソテー 中華スープ みかん缶		お麩ラスク	ごはん	497	14.9	17.1	1.5
14	火	ビスケット	ふりかけごはん 魚の煮つけ ブロッコリーサラダ 豚汁 りんご		豆腐ドーナツ	ごはん	412	20	7.3	2.2
15	水	せんべい	ケチャップライス ハンバーグ マカロニサラダ コーンスープ フルーチェ		パンケーキ	ごはん	474	13.7	14.7	1.6
16	木	クラッカー	ふりかけごはん しゅうまい もやしサラダ ねぎ塩スープ バナナヨーグルト		せんべい	ごはん	383	10.6	7.8	1.1
17	金	Caせんべい	弁当	ごはん 豆腐ハンバーグ ウィンナー なめたけ和え オレンジ	ミニたい焼き	ごはん	342	9.5	9.2	-
18	土		手作り弁当の日		おかし					
20	月	せんべい	手作り弁当の日		クッキー					
21	火	ビスケット	手作り弁当の日		せんべい					
22	水	クラッカー	手作り弁当の日		ミニ今川焼					
24	金	Caせんべい	弁当	ごはん ポークチャップ 玉子ロール ブロッコリーサラダ 洋ナシ	ゼリー	ごはん	351	11.2	8.3	-
25	土	おかし	ミートソーススパゲティ 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	504	31.6	17.8	1.5
27	月	ビスケット	ふりかけごはん さばの塩焼き 大根の煮物 みそ汁 ゼリー		クッキー	ごはん	507	28.1	19.5	1.7
28	火	せんべい	ふりかけごはん 野菜の豆腐寄せ 磯和え さつま汁 黄桃缶		せんべい	ごはん	420	15.7	5.8	1.8
29	水	クラッカー	焼きそば から揚げ キャベツサラダ わかめスープ ゼリー		チーズ蒸しパン	めん	563	33.3	23.7	2.7
30	木	クッキー	チャーハン 揚げ餃子 カリフラワーサラダ きのことスープ みかん缶		米粉パンサンド 牛乳	ごはん	451	12.9	14.9	1.4
1日の平均栄養摂取量							445	16.8	12.7	1.7
ひまわり保育園栄養摂取目標量							493	18.5	14.5	1.5