11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	水	焼きそば　たこ焼き　海藻サラダ　白桃	オレンジ蒸しパン	ごはん	322	11.3	11.1
2	木	ごはん　さばの生姜焼き　五目大豆煮　春雨サラダ　オレンジ	プリン	ごはん	369	11.2	10.8
4	土	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	493	27.6	9
6	月	ごはん　回鍋肉　オムレツ　ポテトサラダ　洋ナシ	お好み焼き	ごはん	414	12.3	14.8
7	火	ごはん　ブリの照り焼き　肉団子　塩昆布和え　りんご	ビスケット チーズ 牛乳	ごはん	362	13.3	9.8
8	水	ふりかけごはん　ハンバーグ　ハッシュドポテト　ほうれん草ソテー　黄桃	せんべい	ごはん	535	12.7	27.4
9	木	ごはん　豚の生姜焼き　玉子ロール　ツナサラダ　オレンジ	リッツサンド	ごはん	388	11.6	12.3
10	金	ごはん　野菜コロッケ　ひじき煮　フレンチサラダ　パイン	ホットケーキ	ごはん	323	6.3	6.3
11	土	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	527	32.8	10
13	月	ごはん　青椒肉絲　エビしゅうまい　りんご	お麩ラスク	ごはん	407	10.7	14.2
14	火	ミートソーススパゲティ　チキンナゲット　イタリアンサラダ　ゼリー	豆腐ドーナツ	めん	432	16.6	16.7
15	水	五目ごはん　さわらバター醤油焼き　厚焼き玉子　磯和え　バナナ	パンケーキ	ごはん	429	16.1	11.5
16	木	ごはん　から揚げ　ひじき煮　ナムル　パイン	せんべい	ごはん	395	12.9	13.3
17	金	ごはん　豆腐ハンバーグ　ウインナー　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	手作り弁当の日	クッキー				
21	火	手作り弁当の日	せんべい				
22	水	手作り弁当の日	ミニ今川焼				
24	金	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	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	603	40.6	24.8
27	月	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	626	35	24.1
28	火	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	454	18.4	7.1
29	水	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	656	40.7	27.3
30	木	チャーハン　揚げ餃子　カリフラワーサラダ　きのこスープ　みかん缶	米粉パンサンド 牛乳	ごはん	552	16.7	18.4