

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	塩分
2	月	わかめごはん から揚げ さつまいものマセドアンサラダ 春雨スープ 梨	フルーツヨーグルト	ごはん	536	17.5	19.8	1.3
3	火	ふりかけごはん ポークチャップ かにかま和え みそ汁 パイン缶	たまご蒸しパン 牛乳	ごはん	546	22.5	17.8	2
4	水	冷やしそうめん 鶏肉のごま照り焼き 白和え フルーチェ	チーズおにぎり	めん	501	20.8	15.9	2.2
5	木	きのこごはん 魚の蒲焼風 切り干し大根煮 みそ汁 青りんごゼリー	あべかわマカロニ	ごはん	551	41	7.4	2.7
6	金	ごはん 肉みそ炒め 納豆和え かんぴょうのすまし汁 オレンジ	クリームサンド	ごはん	606	23.7	18.2	2
7	土	ごはん サーモンフライ สปาゲッティサラダ わかめスープ クラッシュゼリー	おかし	ごはん	511	15.9	10	1.1
9	月	ふりかけごはん つくね焼き ひじきサラダ 豚汁 梨	お麩ラスク 牛乳	ごはん	530	21.4	20.4	2.2
10	火	わかめごはん 厚揚げのチリソース さっぱり和え ワンタン入りスープ 黄桃缶	スコーン	ごはん	474	13.9	15.1	1.3
11	水	手作り弁当の日	ゼリー					
12	木	ごま塩ごはん 豚肉の甘辛煮 磯和え みそ汁 ジャムヨーグルト	手作りクッキー	ごはん	515	17.9	13.6	2.1
13	金	米粉パン 魚のマヨコーン焼き レタスサラダ コンソメスープ ぶどうゼリー	ためきおにぎり	ぱん	602	38.4	21.1	1.9
14	土	ごはん ササミカツ マカロニサラダ コンソメスープ みかん缶	おかし	ごはん	524	13.1	16.1	0.9
17	火	★誕生会★ ピラフ うさぎさんミートローフ かぼちゃサラダ コーンスープ お月見ゼリー	プリンアラモード	ごはん	674	23.3	25.1	1.7
18	水	かきたまうどん ちくわ天 おかか和え ハナナヨーグルト	きな粉おはぎ	めん	526	19	7.9	3.1
19	木	わかめごはん モロのフライ ナムル みそ汁 パイン缶	マフィン	ごはん	486	19	14.7	2.3
20	金	ふりかけごはん ねぎ塩チキン 炒り豆腐 わかめスープ ハナナ	フライドポテト 牛乳	ごはん	514	22.2	18.1	2
21	土	焼きそば ウィンナー ポテトサラダ 中華スープ クラッシュゼリー	おかし	めん	614	18.4	31.6	2.6
24	火	カレーライス オムレツ 切り干し大根サラダ ねぎ塩スープ 黄桃缶	ポップコーン キャンディーチーズ	ごはん	593	19	23	2.6
25	水	ミートソーススパゲティ 魚のチーズ焼き 花野菜サラダ きのこスープ カルピスヨーグルト	ふりかけおにぎり	めん	588	33.1	11.3	2
26	木	ごま塩ごはん チキンピカタ 春雨サラダ すまし汁 梨	ココアケーキ 牛乳	ごはん	648	26.4	24.6	1.5
27	金	ツナサンド お肉屋さんのコロック 千切りキャベツ トマトスープ ピーチゼリー	鮭おにぎり	ぱん	713	35.4	26.7	2.6
28	土	ハヤシライス ハムカツ ナムル 中華スープ クラッシュゼリー	おかし	ごはん	609	15.3	20.8	2.6
30	月	納豆ごはん 厚焼き玉子 ひじき煮 けんちん汁 りんご	シュガートースト	ごはん	463	18.4	14.1	3.1
1日の平均栄養摂取量					530	24.1	17.5	2.1
ひまわり保育園栄養摂取目標量					574	23.6	15.9	1.6