

# 9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 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	470	14.4	18	1.2
3	火	ビスケット	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	456	18.3	14.7	1.6
4	水	クラッカー	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	439	17.3	14.5	1.9
5	木	たべっこ	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	465	33.2	6.5	2.2
6	金	せんべい	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	543	20	14.7	1.8
7	土	おかし	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	418	12.6	8.1	0.8
9	月	せんべい	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	465	17.5	18.5	1.9
10	火	クッキー	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	421	11.6	14.3	1.1
11	水	クラッカー	手作り弁当の日	ゼリー		73	0.7	1.8	0.1
12	木	ミニアスパラ	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	446	14.9	11.7	1.8
13	金	Caせんべい	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	ばん	520	31.1	16.9	1.5
14	土	おかし	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	460	10.9	15	0.9
17	火	せんべい	★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	580	19.1	22.2	1.5
18	水	ビスケット	かきたまうどん ちくわ天 おかか和え パナナヨーグルト	きな粉おはぎ	めん	445	15.6	6.9	2.5
19	木	スナック	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	430	15.6	13.8	1.9
20	金	たべっこ	ふりかけごはん ねぎ塩チキン 炒り豆腐 わかめスープ パナナ	フライドポテト 牛乳	ごはん	434	18.2	15.1	1.6
21	土	おかし	焼きそば ウインナー ポテトサラダ 中華スープ クラッシュゼリー	おかし	めん	533	15.2	27.6	2.2
24	火	せんべい	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	515	15.6	20.6	2.2
25	水	クラッカー	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	509	27.1	10.8	1.7
26	木	ミニアスパラ	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	552	21.7	20.5	1.3
27	金	Caせんべい	ツナサンド お肉屋さんのコロッケ 千切りキャベツ トマトスープ ピーチゼリー	鮭おにぎり	ばん	609	28.7	21.4	2
28	土	おかし	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	437	11.8	14.9	1.9
30	月	せんべい	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	385	13.3	11.9	2.4
1日の平均栄養摂取量						482	18.6	15.2	1.8
ひまわり保育園栄養摂取目標量						463	19	12.8	1.5