

# 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	塩分
1	火	ふりかけごはん 厚揚げの酢豚風 カリフラワーサラダ みそ汁 牛乳かん	かぼちゃ蒸しパン	ごはん	464	15.1	10.4	1.5
2	水	醤油ラーメン 揚げ餃子 小松菜ナムル パナナヨーグルト	きつねおにぎり	めん	534	18	14.9	3.5
3	木	わかめごはん 照り焼きチキン レタスサラダ コンソメスープ ふどうゼリー	クリームサンド	ごはん	587	36.4	16	2
4	金	ごはん さばの味噌煮 納豆和え かきたま汁 パイン缶	レモンケーキ	ごはん	601	25.3	23.7	2.2
5	土	チャーハン しゅうまい ナムル わかめスープ クラッシュゼリー	おかし	ごはん	403	27.7	7.9	1.7
7	月	ふりかけごはん 和風ハンバーグ おかか和え きのこ汁 りんご	お麩ラスク 牛乳	ごはん	465	18.2	14.4	2
8	火	わかめごはん モロのフライ 千切りキャベツ みそ汁 みかん缶	スコーン	ごはん	818	26.9	17.3	2.9
9	水	豚汁うどん ちくわ天 青菜のさっぱり和え カルピスヨーグルト	チーズおにぎり	めん	500	21.7	17.8	2.8
10	木	ふりかけごはん 豚肉の甘辛煮 さつま芋のレモン煮 かんぴょう汁 青りんごゼリー	あべかわマカロニ 牛乳	ごはん	557	35.3	12	1.5
11	金	親子バス遠足						
12	土	トマトスバゲティ いもフライ きのこソテー コンソメスープ ヨーグルト	おかし	めん	508	17.6	12.2	2.3
15	火	栗ごはん 鶏天 錦糸和え 里芋のみそ汁 黄桃缶	プリン 牛乳	ごはん	592	21.3	19.3	1.8
16	水	ふりかけごはん 魚のあけぼの焼き 白和え みそ汁 みかんヨーグルト	ポップコーン	ごはん	499	22.6	20.4	2.4
17	木	ごはん 肉みそ炒め 煮びたし かきたま汁 りんご	ホットケーキ 牛乳	ごはん	482	17.1	13.1	1.3
18	金	米粉パン お肉屋さんのハムカツ 千切りキャベツ シチュー ピーチゼリー	鮭おにぎり	ばん	602	33.6	29.6	2.6
19	土	わかめうどん チキンカツ 切り干し大根サラダ ゼリーボンチ	おかし	めん	458	31.1	14.3	1.7
21	月	納豆ごはん ちくわのかりん揚げ かにかま和え さつま汁 パナナ	いももち	ごはん	510	21.9	12.7	2.8
22	火	麻婆丼 春巻き 海藻サラダ 春雨スープ 杏仁フルーツ	シュガートースト	ごはん	531	14.9	18.6	2.3
23	水	ミートソースバゲティ 魚のピカタ 花野菜サラダ コンソメスープ ジャムヨーグルト	お好み焼き	めん	558	32.2	15.5	2.8
24	木	ひじきごはん 肉じゃが ゆかり和え みそ汁 ゴールドキウイ	マフィン	ごはん	476	15.6	11	1.9
25	金	たまごサンド マカロニグラタン コールスローサラダ ミネストローネ オレンジゼリー	フライドポテト	ばん	617	36	17.9	2.7
26	土	ごはん チーズはんぺんフライ ツナサラダ みそ汁 ヨーグルト	おかし	ごはん	457	13.3	14.9	1.4
28	月	ふりかけごはん から揚げ もやしサラダ かきたま汁 パイン缶	ハバロア	ごはん	538	21	21.6	1.6
29	火	★誕生会★ エビピラフ ミートローフ ポテトサラダ コンソメスープ フルーチェ	スイートポテト	ごはん	708	23.2	31.4	2
30	水	焼きそば 白身魚のフライ レタスサラダ わかめスープ パナナヨーグルト	菜飯おにぎり	めん	613	20.9	16.2	2.8
31	木	秋野菜カレー オムレツ マリネサラダ コーンスープ ゼリーボンチ	かぼちゃドーナツ	ごはん	620	15.9	16.7	2.1
1日の平均栄養摂取量					565	23.5	17.6	2.3
ひまわり保育園栄養摂取目標量					574	23.6	15.9	1.6