

10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	火	スナック	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	413	12.5	10.4	1.3
2	水	クラッカー	醤油ラーメン 揚げ餃子 小松菜ナムル ハナナヨーグルト	きつねおにぎり	めん	433	14.2	11.7	2.7
3	木	ビスケット	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 ぶどうゼリー	クリームサンド	ごはん	427	27.7	11.4	1.5
4	金	Caせんべい	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	512	20.5	19	1.8
5	土	おかし	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	378	23.2	6.4	1.6
7	月	せんべい	ふりかけごはん 和風ハンバーグ おかか和え きのご汁 りんご	お麩ラスク 牛乳	ごはん	431	15.6	11.7	1.8
8	火	たべっこ	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	714	22.6	15.2	2.5
9	水	クラッカー	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	439	18	16	2.4
10	木	ミニアスパラ	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	479	28.8	10.4	1.2
11	金	せんべい	手作り弁当の日	リッツサンド		116	1.3	4.5	0.3
12	土	おかし	トマトスパゲティ いもフライ きのごソテー コンソメスープ ヨーグルト	おかし	めん	426	14.2	12	1.8
15	火	せんべい	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	488	17.3	15.5	1.5
16	水	ビスケット	ふりかけごはん 魚のあけほの焼き 白和え みそ汁 みかんヨーグルト	ポップコーン	ごはん	438	18.7	17.3	2
17	木	スナック	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	448	14.5	13.1	1.2
18	金	Caせんべい	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	524	27.4	26	2.1
19	土	おかし	わかめうどん チキンカツ 切り干し大根サラダ ゼリーポンチ	おかし	めん	425	25.9	11.6	1.6
21	月	せんべい	納豆ごはん ちくわのかりん揚げ かにかま和え さつま汁 ハナナ	いももち	ごはん	452	18.4	10.3	2.4
22	火	ビスケット	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	437	12	15.2	1.8
23	水	クラッカー	ミートソーススパゲティ 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	485	26.5	14.2	2.4
24	木	ミニアスパラ	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	419	13.1	9.6	1.6
25	金	クッキー	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	532	29.2	14.4	2.2
26	土	おかし	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	404	11.3	13.8	1.3
28	月	せんべい	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	486	17.8	17.4	1.5
29	火	クッキー	★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	609	19	27.4	1.6
30	水	クラッカー	焼きそば 白身魚のフライ レタスサラダ わかめスープ ハナナヨーグルト	菜飯おにぎり	めん	529	17.4	14.8	2.4
31	木	たべっこ	秋野菜カレー オムレツ マリネサラダ コーンスープ ゼリーポンチ	かぼちゃドーナツ	ごはん	555	13.8	14.7	1.8
1日の平均栄養摂取量						488	18.2	15.0	1.9
ひまわり保育園栄養摂取目標量						463	19	12.8	1.5