

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	塩分
1	金	さつまいもご飯 豚肉と厚揚げの煮物 錦糸和え みそ汁 青りんごゼリー	ココアケーキ 牛乳	ごはん	541	36.3	15.4	2.7
2	土	トマトスパゲッティ ウインナー 海藻サラダ コンソメスープ みかん缶	おかし	めん	505	16.4	20.6	2.3
5	火	ごはん 肉じゃが 納豆和え みそ汁 パイン缶	お麩ラスク 牛乳	ごはん	533	20.9	16.1	1.7
6	水	ちゃんぽん麺 揚げ餃子 人参しりしり ジャムヨーグルト	ふりかけおにぎり	めん	550	19.6	15.4	2.7
7	木	わかめごはん 魚のあけほの焼き 白和え 白菜のみそ汁 キウイフルーツ	スコーン 牛乳	ごはん	570	24.9	24.8	2.4
8	金	サンドイッチ お肉屋さんのコロック 千切りキャベツ シチュー いちごゼリー	ひじきおにぎり	ぱん	697	16.7	25.3	2.6
9	土	ごはん カツ煮 ブロッコリーサラダ みそ汁 クラッシュゼリー	おかし	ごはん	516	15.8	14.4	2.4
11	月	カレーライス 鶏肉のマヨコーン焼き ビーフソテー わかめスープ パナナ	あべかわマカロニ 牛乳	ごはん	695	21.1	28.3	2.8
12	火	ごはん 肉みそ炒め 白菜の甘酢和え ねぎ塩スープ ぶどうゼリー	たまご蒸しパン 牛乳	ごはん	569	35.3	16	1.4
13	水	けんちんうどん 鶏天 かにかま和え りんごヨーグルト	鮭おにぎり	めん	502	28.1	10	2.5
14	木	ふりかけごはん さばのおろし煮 ひじきサラダ かきたま汁 みかん缶	フライドポテト	ごはん	592	21.1	27.3	1.6
15	金	★七五三誕生会★ ちらし寿司 から揚げ 三色なます すまし汁 フルーチェ	フルーツサンド	ごはん	638	22.3	21.2	2.9
16	土	ラーメン しゅうまい 切干大根サラダ クラッシュゼリー	おかし	めん	397	12.4	7.8	1.6
18	月	ふりかけごはん ハンバーグ さつまいものマセドアンサラダ みそ汁 りんご	プリン	ごはん	522	17.6	16.6	1.9
19	火	手作り弁当の日	ホットケーキ 牛乳		171	5.9	5.6	0.4
20	水	焼きそば 春巻き 切干大根サラダ 卵スープ パナナヨーグルト	焼きおにぎり	めん	648	21.6	20.1	2.6
21	木	中華丼 厚揚げ田楽 海藻サラダ 春雨スープ 杏仁豆腐	ポップコーン 牛乳	ごはん	604	23.2	23.9	2.7
22	金	米粉パン 白身魚のフライ レタスサラダ かぼちゃシチュー ピーチゼリー	わかめおにぎり	ぱん	645	39.6	18	3.2
23	土	勤労感謝の日						
25	月	納豆ごはん おかずきんぴら さつまいも天 豚汁 キウイフルーツ	きな粉トースト	ごはん	642	24.9	20.9	2.2
26	火	ふりかけごはん タンドリーチキン ポテトサラダ コンソメスープ 黄桃缶	キャロットケーキ 牛乳	ごはん	479	20.9	14.8	1.1
27	水	ミートソーススパゲッティ オムレツ レタスサラダ コーンスープ フルーツヨーグルト	チーズおにぎり	めん	578	21.2	13.7	2.2
28	木	菜飯ごはん 豚肉の甘辛煮 青菜とちくわのソテー すまし汁 りんご	ミニピザ 牛乳	ごはん	503	21.1	16.6	2.5
29	金	ゆかりごはん 魚の油淋ソース シルバーサラダ 肉団子スープ メロンゼリー	お好み焼き	ごはん	501	36.4	10.5	2.5
30	土	ハヤシライス チキンナゲット マカロニサラダ 中華スープ みかん缶	おかし	ごはん	658	17.9	26.8	2.6
1日の平均栄養摂取量					579	25.3	18.7	2.2
ひまわり保育園栄養摂取目標量					574	23.6	15.9	1.6