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
1	月	せんべい	鮭ごはん　はんぺんの磯辺焼き　さつま芋の甘煮　けんちん汁　黄桃缶	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	ごはん	510	16.1	13.4	2.8
2	火	たべっこ	麻婆丼　焼売　春雨サラダ　ねぎ塩スープ　オレンジ	プリン	ごはん	471	13.2	14.6	1.9
3	水	クラッカー	たぬきそうめん　モロフライ　千切りキャベツ　バナナヨーグルト	焼きおにぎり	めん	497	18.9	14.8	1.3
4	木	Caせんべい	ごはん　ねぎ塩チキン　納豆和え　みそ汁　パイン缶	お肉屋さんのコロッケパン	ごはん	455	20.4	7.8	1.9
5	金	クッキー	ふりかけごはん　豚肉の甘辛炒め　切り干し大根サラダ　かきたま汁　青りんごゼリー	ミニピザ	ごはん	460	16.5	16.7	1.1
6	土	おかし	ナポリタン　オムレツ　ひじきサラダ　コンソメスープ　ヨーグルト	おかし	めん	432	14.8	12.8	1.8
8	月	せんべい	ごま塩ごはん　チャプチェ　ナムル　中華スープ　杏仁フルーツ	ポップコーン チーズ	ごはん	470	17	15.5	2.4
9	火	クッキー	栗ごはん　魚の蒲焼風　なめたけ和え　みそ汁　梨	米粉パンサンド 牛乳	ごはん	490	20.8	12.5	2.1
10	水	クラッカー	手作り弁当の日	フルーツヨーグルト		94	2.1	2.8	0.2
11	木	ミニアスパラ	わかめごはん　ポークチャップ　かぼちゃの甘煮　みそ汁　オレンジ	マフィン	ごはん	466	14	15.6	1.5
12	金	Caせんべい	食パン　キーマカレー　いもフライ　グリーンサラダ　牛乳　ぶどうゼリー	菜飯おにぎり	ぱん	541	18.3	17.5	2.2
13	土	おかし	肉うどん　チーズはんぺんフライ　ブロッコリーサラダ　プリン	おかし	めん	411	14.2	14.7	2
16	火	ビスケット	わかめごはん　から揚げ　ひじきの炒り煮　みそ汁　黄桃缶	お麩ラスク	ごはん	425	14.8	16.3	2.1
17	水	クラッカー	焼きそば　ウインナー卵巻き　花野菜サラダ　わかめスープ　バナナヨーグルト	たぬきおにぎり	めん	439	14.9	13	1.6
18	木	バナナ	きのこごはん　魚の西京焼き　青菜のさっぱり和え　すまし汁　梨	ピザトースト 牛乳	ごはん	481	24.5	12	2.9
19	金	せんべい	ふりかけごはん　ミートローフ　レタスサラダ　ポトフ風スープ　ピーチゼリー	ホットケーキ	ごはん	512	15.9	12.2	1.8
20	土	おかし	食パン　ハムカツ　ポテトサラダ　コーンスープ　クラッシュゼリー	おかし	ぱん	429	10.7	16.1	1.8
22	月	せんべい	ごはん　千草焼き　納豆和え　豚汁　パイン缶	リッツサンド	ごはん	469	15.9	10.8	2.1
24	水	ビスケット	ミートソーススパゲティ　白身魚のフライ　レタスサラダ　りんごヨーグルト	きなこおはぎ	めん	528	21.5	15.2	1.6
25	木	せんべい	誕生会 / ピラフ　ハンバーグ　かぼちゃサラダ　コンソメスープ　フルーチェ	お誕生日パフェ	ごはん	626	20.6	21.7	2
26	金	Caせんべい	サンドイッチ　照り焼きチキン　マセドアンサラダ　トマトスープ　いちごゼリー	いももち	ぱん	463	17.5	16.3	1.8
27	土	おかし	ラーメン　揚げ餃子　ナムル　クラッシュゼリー	おかし	めん	307	8.5	7.9	1.4
29	月	せんべい	カレーライス　豆腐とツナのソース焼き　青菜のソテー　もやしスープ　黄桃缶	コーンフレーク 牛乳	ごはん	492	18.9	20.8	3.1
30	火	たべっこ	ごはん　肉みそ豆腐　ちくわの和え物　すまし汁　オレンジ	フライドポテト	ごはん	486	15.1	16.8	1.6
1日の平均栄養摂取量						488	17.6	14.9	2.0
ひまわり保育園栄養摂取目標量						463	19	12.8	1.5

イートランド