9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	月	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	568	18.9	16.6	3.3
2	火	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	513	15.2	16.6	2.2
3	水	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	574	22.8	16.2	1.5
4	木	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	549	25.3	9.8	2.4
5	金	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	522	20	18.1	1.4
6	土	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	457	17.1	14.3	2.1
8	月	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	533	20.1	19.3	2.9
9	火	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	560	25.4	12.7	2.6
10	水	手作り弁当の日	フルーツヨーグルト		69	1.8	1.3	0
11	木	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	539	16.8	18.5	1.7
12	金	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	658	22.7	21.9	2.8
13	土	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	440	16.4	16.6	2.4
16	火	わかめごはん　から揚げ　ひじきの炒り煮　みそ汁　黄桃缶	お麸ラスク	ごはん	502	17.9	19.7	2.5
17	水	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	533	19.3	16	2.1
18	木	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	565	30.2	15	3.6
19	金	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	569	18.6	15	2
20	土	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	463	12.1	18.4	2.1
22	月	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	531	18.8	13.4	2.4
24	水	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	636	26.4	18.4	2
25	木	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	712	24.5	26.9	2.3
26	金	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	521	21.4	20.3	2.2
27	土	ラーメン　揚げ餃子　ナムル　クラッシュゼリー	おかし	めん	421	11	13.3	2.1
29	月	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	545	22.3	25.9	3.6
30	火	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	532	17.5	19.3	1.8
１日の平均栄養摂取量					561	21.3	17.9	2.4
ひまわり保育園栄養摂取目標量					574	23.6	15.9	1.6

イートランド