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	水	せんべい	醤油ラーメン　春巻き　海藻サラダ　バナナヨーグルト	ふりかけおにぎり	めん	495	16.2	13.5	2.1
2	木	たべっこ	わかめごはん　さばのおろし煮　がんもの煮物　豚汁　梨	スイートポテト	ごはん	445	17.3	11.6	2.4
3	金	クッキー	ごま塩ごはん　肉団子の酢豚風　バンサンスー　もやしのスープ　杏仁フルーツ	リッツサンド	ごはん	466	11.1	13.3	1.9
4	土	おかし	焼きそば　ミニメンチ　おかか和え　わかめスープ　クラッシュゼリー	おかし	めん	434	12.5	14.6	2.4
6	月	クッキー	十五夜誕生会 / 栗ご飯　照り焼きチキン　さつま芋の甘煮　みそ汁　お月見ゼリー	カップケーキ	ごはん	412	12.6	12.8	1.1
7	火	ビスケット	わかめごはん　厚揚げと豚肉の味噌炒め　人参しりしり　かきたま汁　オレンジ	お麩ラスク 牛乳	ごはん	447	16.9	16	1.4
8	水	せんべい	焼うどん　揚げ餃子　カリフラワーサラダ　中華スープ　ジャムヨーグルト	チーズおにぎり	めん	440	15.8	14	2
9	木	クッキー	手作り弁当の日	プリン		109	2.2	2.9	0.2
10	金	クラッカー	ごはん　魚の甘辛揚げ　納豆和え　すまし汁　梨	豆腐ドーナツ 牛乳	ごはん	474	19.1	11	2
11	土	おかし	ナポリタン　オムレツ　ブロッコリーサラダ　コンソメスープ　クラッシュゼリー	おかし	めん	380	12.8	9.2	1.8
14	火	Caせんべい	ゆかりごはん　ヤンニョムチキン風　ナムル　中華スープ　黄桃缶	ココア蒸しパン	ごはん	453	16.5	9.8	0.9
15	水	クラッカー	きのこミートソーススパゲティ　白身魚のフライ　千切りキャベツ　コンソメスープ　バナナヨーグルト	シュガートースト	めん	521	18.9	17.1	1.9
16	木	ビスケット	豚丼　厚焼き玉子　白和え　みそ汁　オレンジ	おかし	ごはん	452	16.9	15.2	2
17	金	クラッカー	サンドイッチ　ハムカツ　花野菜サラダ　コーンスープ　ぶどうゼリー	鮭おにぎり	ぱん	491	12.8	17.6	1.7
18	土	おかし	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	340	9.7	8.5	3.5
20	月	せんべい	秋野菜カレー　豆腐とツナのソース焼き　キャベツソテー　春雨スープ　黄桃缶	きな粉バナナ	ごはん	479	14.3	12.5	1.5
21	火	ビスケット	わかめごはん　鶏肉のさっぱり煮　高野豆腐の煮物　みそ汁　オレンジ	コーンフレーククッキー 牛乳	ごはん	487	20.9	13	2.4
22	水	クラッカー	焼きそば　いもフライ　レタスサラダ　卵スープ　カルピスヨーグルト	わかめおにぎり	めん	508	18.5	13.8	2.5
23	木	ビスケット	ふりかけごはん　モロの竜田揚げ　磯和え　みそ汁　みかん缶	ミニピザ 牛乳	ごはん	474	19	17.2	1.5
24	金	たべっこ	ごま塩ごはん　ハンバーグ　コールスローサラダ　コーン入りスープ　ピーチゼリー	いももち	ごはん	483	15.2	14.8	1.5
25	土	おかし	きつねうどん　白身魚のフライ　ひじきサラダ　ヨーグルト	おかし	めん	255	10.8	8.5	1.5
27	月	せんべい	ゆかりごはん　から揚げ　マカロニサラダ　中華スープ　黄桃缶	ホットケーキ	ごはん	477	16.9	12.6	1.2
28	火	ビスケット	ふりかけごはん　魚のマヨコーン焼き　ごま和え　みそ汁　オレンジ	米粉パンサンド 牛乳	ごはん	477	18.4	14.4	1.9
29	水	クラッカー	かきたまうどん　ちくわの磯辺揚げ　ひじきの炒り煮　りんごヨーグルト	たぬきおにぎり	めん	430	17.6	9.9	2.9
30	木	クッキー	さばごはん　肉じゃが　なめたけ和え　すまし汁　みかん缶	フライドポテト	ごはん	483	13.5	15	1.7
31	金	せんべい	ロールパン　お肉屋さんのコロッケ　キャベツサラダ　かぼちゃシチュー　ハロウィンゼリー	ババロア	ぱん	631	17	24.8	2.5
	１日の平均栄養摂取量					460	16.0	13.8	1.8
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