10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	水	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	571	19.4	14.6	2.4
2	木	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	499	21.1	14.5	3
3	金	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	531	13.3	14	2.2
4	土	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	472	14.4	18.1	2.8
6	月	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	457	15.2	12.9	1.2
7	火	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	527	20.6	19.3	1.7
8	水	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	541	20	17.9	2.5
9	木	手作り弁当の日		プリン		94	2	2.6	0.2
10	金	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	519	22.6	12	2.4
11	土	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	452	16.1	9	2.2
14	火	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	509	20.1	12.2	1.2
15	水	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	577	22.3	17.8	2.1
16	木	豚丼　厚焼き玉子　白和え　みそ汁　オレンジ		ポップコーン	ごはん	556	22.2	19.9	2.6
17	金	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	590	15.6	21.4	2.1
18	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	354	10.8	10.5	4.2
20	月	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　バナナ		きな粉バナナ	ごはん	543	16.8	15.5	1.7
21	火	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	583	25.7	15.6	3
22	水	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	574	21.3	14.2	2.9
23	木	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	536	23.1	21.4	1.9
24	金	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	530	17.7	16.8	1.7
25	土	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	370	14	13.1	2.1
27	月	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	526	19.8	15.6	1.3
28	火	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	567	22.5	17.2	2.3
29	水	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	485	21.1	10.1	3.5
30	木	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	552	16.3	15.9	2.1
31	金	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	712	19.6	30.2	2.9
１日の平均栄養摂取量						526	19.3	16.1	2.1
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