11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	土	おかし	焼うどん　厚焼き玉子　カリフラワーサラダ　わかめスープ　クラッシュゼリー	おかし	めん	333	11.6	8.5	1.8
4	火	たべっこ	ふりかけごはん　ガリバタチキン　マカロニソテー　ねぎ塩スープ　オレンジ	芋ようかん 牛乳	ごはん	469	17.0	14.4	1.4
5	水	クラッカー	ちゃんぽん麺　揚げ餃子　人参しりしり　りんごヨーグルト	鶏そぼろおにぎり	めん	476	17.6	13.2	2.0
6	木	ヨーグルト	わかめごはん　モロの竜田揚げ　白和え　かんぴょう汁　みかん缶	マヨコーントースト	ごはん	505	18.6	18.2	1.8
7	金	せんべい	さつまいもご飯　豚肉の味噌炒め　錦糸和え　みそ汁　いちごゼリー	リッツサンド 牛乳	ごはん	523	16.1	16.0	1.5
8	土	おかし	食パン　キーマカレー　オムレツ　スープ　りんご	おかし	ぱん	436	16.3	17.0	2.6
10	月	せんべい	ゆかりごはん　ミニメンチ　レタスサラダ　コンソメスープ　パイン缶	フライドポテト 牛乳	ごはん	531	12.0	17.9	1.4
11	火	ビスケット	ごはん　肉じゃが　納豆和え　みそ汁　オレンジ	ココア蒸しパン 牛乳	ごはん	442	16.5	9.7	1.6
12	水	クラッカー	けんちんうどん　鶏天　甘酢和え　バナナヨーグルト	しらすおにぎり	めん	489	19.5	14.8	2.4
13	木	バナナ	ごま塩ごはん　さばの味噌煮　切干大根の煮物　かきたま汁　黄桃缶	スイートポテト	ごはん	454	16.6	11.7	1.6
14	金	たべっこ	七五三誕生会　　ちらし寿司　から揚げ　三色あえ　すまし汁　フルーチェ	お誕生日ケーキ	ごはん	516	18.9	15.6	2.7
15	土	おかし	ミートソーススパゲティ　魚のフライ　大根サラダ　コンソメスープ　クラッシュゼリー	おかし	めん	434	18.3	17.4	1.7
17	月	せんべい	ふりかけごはん　つくね焼き　おかか和え　すまし汁　ピーチゼリー	みたらしマカロニ	ごはん	434	14.6	6.1	1.8
18	火	クッキー	中華丼　味噌田楽　海藻サラダ　春雨スープ　オレンジ	お麸ラスク 牛乳	ごはん	470	17.7	18.0	2.0
19	水	バナナ	手作り弁当の日	フルーツヨーグルト		77	2.2	1.3	0.1
20	木	ミニアスパラ	ごはん　魚の蒲焼風　納豆和え　みそ汁　黄桃缶	きな粉バナナ 牛乳	ごはん	473	20.1	13.4	1.6
21	金	せんべい	食パン　お肉屋さんのコロッケ　千切りキャベツ　シチュー　ぶどうゼリー	鮭おにぎり	ぱん	499	12.7	15.5	1.9
22	土	おかし	ラーメン　しゅうまい　中華サラダ　パイン缶	おかし	めん	362	12.4	8.4	1.5
25	火	ビスケット	カレーライス　オムレツ　ビーフンソテー　わかめスープ　みかん缶	おかし チーズ 牛乳	ごはん	578	19.6	23.9	3.0
26	水	クラッカー	焼きそば　春巻き　ナムル　卵スープ　パインヨーグルト	大学芋	めん	550	18.0	23.7	2.7
27	木	バナナ	わかめごはん　和風ハンバーグ　ポテトサラダ　トマトスープ　オレンジ	コーンフレーククッキー 牛乳	ごはん	541	18.2	19.4	1.9
28	金	Caせんべい	米粉パン　ソーセージフライ　千切りキャベツ　コーンスープ　ヨーグルト	チーズおにぎり	ぱん	437	13.7	14.7	2.2
29	土	おかし	肉うどん　かき揚げ　お浸し　黄桃缶	おかし	めん	422	10.9	18.0	2.2
1日の平均栄養摂取量						493	16.9	15.7	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