11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	土	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	405	15.6	10.9	2.4
4	火	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	512	19.9	16.3	1.6
5	水	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	586	22.2	16.9	2.6
6	木	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	583	21.4	21.3	2.2
7	金	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	598	19.0	19.8	1.7
8	土	食パン　キーマカレー　オムレツ　スープ　りんご	おかし	ぱん	471	19.2	21.1	3.0
10	月	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	609	13.9	22.3	1.5
11	火	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	524	20.1	11.4	2.0
12	水	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	563	23.5	16.2	2.8
13	木	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	532	20.4	14.5	2.1
14	金	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	572	22.4	17.8	3.3
15	土	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	562	23.1	21.7	2.2
17	月	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	473	17.0	7.5	2.0
18	火	中華丼　味噌田楽　海藻サラダ　春雨スープ　オレンジ	お麩ラスク 牛乳	ごはん	534	21.5	19.6	2.5
19	水	手作り弁当の日	フルーツヨーグルト		70	2.5	1.6	0.1
20	木	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	549	24.4	15.7	1.9
21	金	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	569	14.7	19.2	2.2
22	土	ラーメン　しゅうまい　中華サラダ　パイン缶	おかし	めん	379	14.2	8.8	1.7
25	火	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	ポップコーン チーズ 牛乳	ごはん	695	24.0	29.2	3.7
26	水	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	626	20.7	26.6	3.1
27	木	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	639	22.3	24.2	2.4
28	金	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	570	18.7	20.7	3.0
29	土	肉うどん　かき揚げ　お浸し　黄桃缶	おかし	めん	476	13.2	19.8	2.6
１日の平均栄養摂取量					573	20.4	18.8	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