

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	金	せんべい	さつまいもご飯 豚肉と厚揚げの煮物 錦糸和え みそ汁 青りんごゼリー	ココアケーキ 牛乳	ごはん	474	29.4	14.5	2.3
2	土	おかし	トマトスパゲティ ウインナー 海藻サラダ コンソメスープ みかん缶	おかし	めん	460	14.1	16.6	2
5	火	せんべい	ごはん 肉じゃが 納豆和え みそ汁 パイン缶	お麩ラスク 牛乳	ごはん	468	17.2	15	1.5
6	水	クラッカー	ちゃんぽん麺 揚げ餃子 人参しりしり ジャムヨーグルト	ふりかけおにぎり	めん	446	15.5	12	2
7	木	スナック	わかめごはん 魚のあけぼの焼き 白和え 白菜のみそ汁 キウイフルーツ	スコーン 牛乳	ごはん	499	20.4	22	2
8	金	せんべい	サンドイッチ お肉屋さんのコロッケ 千切りキャベツ シチュー いちごゼリー	ひじきおにぎり	ばん	635	14.9	20.6	2.3
9	土	おかし	ごはん カツ煮 フロッコリーサラダ みそ汁 クラッシュゼリー	おかし	ごはん	405	12.9	10.7	1.8
11	月	ビスケット	カレーライス 鶏肉のマヨコーン焼き ビーフソテー わかめスープ パナナ	あべかわマカロニ 牛乳	ごはん	574	17.2	23.1	2.3
12	火	ミニアスパラ	ごはん 肉みそ炒め 白菜の甘酢和え ねぎ塩スープ ぶどうゼリー	たまご蒸しパン 牛乳	ごはん	489	28.8	13.6	1.2
13	水	クラッカー	けんちんうどん 鶏天 かにかま和え りんごヨーグルト	鮭おにぎり	めん	443	23.2	9.8	2.1
14	木	たべっこ	ふりかけごはん さばのおろし煮 ひじきサラダ かきたま汁 みかん缶	フライドポテト	ごはん	533	17.9	23.2	1.4
15	金	Caせんべい	★七五三誕生会★ ちらし寿司 から揚げ 三色なます すまし汁 フルーチェ	フルーツサンド	ごはん	548	18.2	17	2.3
16	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	374	10.9	6.4	1.5
18	月	クッキー	ふりかけごはん ハンバーグ さつま芋のマセドアンサラダ みそ汁 りんご	プリン	ごはん	463	14.6	15.6	1.5
19	火	せんべい	手作り弁当の日	ホットケーキ 牛乳		152	5	4.5	0.3
20	水	クラッカー	焼きそば 春巻き 切干大根サラダ 卵スープ パナナヨーグルト	焼きおにぎり	めん	569	18.8	18.6	2.3
21	木	ビスケット	中華丼 厚揚げ田楽 海藻サラダ 春雨スープ 杏仁豆腐	おかし 牛乳	ごはん	502	18.9	19.6	2.2
22	金	たべっこ	米粉パン 白身魚のフライ レタスサラダ かぼちゃシチュー ピーチゼリー	わかめおにぎり	ばん	574	32.7	15.7	2.7
23	土		勤労感謝の日						
25	月	せんべい	納豆ごはん おかずきんぴら さつまいも天 豚汁 キウイフルーツ	きな粉トースト	ごはん	556	20.4	18.8	1.9
26	火	ビスケット	ふりかけごはん タンドリーチキン ポテトサラダ コンソメスープ 黄桃缶	キャロットケーキ 牛乳	ごはん	421	17.3	12.8	1
27	水	クラッカー	ミートソーススパゲティ オムレツ レタスサラダ コーンスープ フルーツヨーグルト	チーズおにぎり	めん	501	17.6	12.7	1.8
28	木	ミニアスパラ	菜飯ごはん 豚肉の甘辛煮 青菜とちくわのソテー すまし汁 りんご	ミニピザ 牛乳	ごはん	440	17.5	14.1	2.1
29	金	Caせんべい	ゆかりごはん 魚の油淋ソース シルバーサラダ 肉団子スープ メロンゼリー	お好み焼き	ごはん	439	29.5	8.5	2
30	土	おかし	ハヤシライス チキンナゲット マカロニサラダ 中華スープ みかん缶	おかし	ごはん	549	13.5	19.3	2.1
1日の平均栄養摂取量						504	20.5	16.2	1.9
ひまわり保育園栄養摂取目標量						463	19	12.8	1.5