# 9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 | 火 | バナナ | 栗ごはん　魚の西京焼き　青菜のさっぱり和え　すまし汁　梨 | かぼちゃのおやき | ごはん | 344 | 14.6 | 2.5 | 1.6 |
| 2 | 水 | ビスケット | たまごサンド　照り焼きチキン　レタスとコーンのサラダ　トマトスープ　青りんごゼリー | ふりかけおにぎり | ぱん | 492 | 20.1 | 15.5 | 1.9 |
| 3 | 木 | クラッカー | わかめごはん　ミートローフ　シルバーサラダ　コンソメスープ　バナナヨーグルト | お麸ラスク | ごはん | 466 | 16.1 | 17.8 | 1.5 |
| 4 | 金 | たべっこ | ごま塩ごはん　豚肉の甘辛炒め　ちくわと青菜の和え物　かきたま汁　みかん缶 | ぽたぽた焼き<br>牛乳 | ごはん | 432 | 18.0 | 14.0 | 1.5 |
| 5 | 土 | おかし | 肉うどん　星コロッケ　ブロッコリーのサラダ　ヨーグルト | おかし | めん | 351 | 14.0 | 13.8 | 1.5 |
| 7 | 月 | ヨーグルト | ゆかりごはん　チャプチェ　切り干しナムル　中華スープ　黄桃缶 | チーズいももち | ごはん | 401 | 15.7 | 12.1 | 1.9 |
| 8 | 火 | せんべい | きつねうどん　モロフライ　大根の甘酢漬け　いちごゼリー | ココア蒸しパン<br>牛乳 | めん | 411 | 16.9 | 14.2 | 1.9 |
| 9 | 水 | クラッカー | 醤油ラーメン　春巻き　海藻サラダ　りんごヨーグルト | フルーツヨーグルト | | 96 | 2.4 | 3.0 | 0.2 |
| 10 | 木 | ミニアスパラ | ごはん　豚肉と厚揚げの炒め物　納豆和え　みそ汁　オレンジ | フレンチトースト | ごはん | 484 | 18.9 | 15.7 | 1.7 |
| 11 | 金 | せんべい | ふりかけごはん　魚のケチャップ焼き　かぼちゃのそぼろ煮　カレースープ　パイン缶 | スイートポテト<br>牛乳 | ごはん | 455 | 17.3 | 6.2 | 1.1 |
| 12 | 土 | おかし | ナポリタン　ミニオムレツ　ひじきサラダ　コンソメスープ　プリン | おかし | めん | 450 | 14.4 | 13.9 | 1.5 |
| 14 | 月 | クッキー | 中華丼　しゅうまい　春雨サラダ　ねぎ塩スープ　ジャムヨーグルト | チーズ蒸しパン | ごはん | 566 | 20.8 | 20.7 | 2.1 |
| 15 | 火 | せんべい | 菜飯ごはん　鶏肉のおろしソースかけ　ひじきの炒り煮　なめこのみそ汁　オレンジ | おかし<br>牛乳 | ごはん | 409 | 19.1 | 13.7 | 2.7 |
| 16 | 水 | ミニアスパラ | 五目焼きそば　厚焼き卵　花野菜サラダ　わかめスープ　杏仁フルーツ | 青のりと揚げ玉の<br>おにぎり | めん | 500 | 19.3 | 15.2 | 1.9 |
| 17 | 木 | せんべい | きのこごはん　魚の野菜あんかけ　なめたけ和え　豚汁　梨 | リッツサンド<br>牛乳 | ごはん | 506 | 20.3 | 11.9 | 2.7 |
| 18 | 金 | たべっこ | 米粉パン　キーマカレー　いもフライ　グリーンサラダ　コンソメスープ　ぶどうゼリー | ヨーグルトマフィン | ぱん | 569 | 17.3 | 23.4 | 2.5 |
| 19 | 土 | おかし | たぬきうどん　鶏天　切り干し大根サラダ　黄桃缶 | おかし | めん | 337 | 15.0 | 10.9 | 1.2 |
| 24 | 木 | ビスケット | ミートソーススパゲティ　鶏のから揚げ　かぼちゃのサラダ　きのこのコンソメスープ　パイン缶 | きな粉おはぎ | めん | 572 | 25.9 | 17.8 | 1.3 |
| 25 | 金 | クラッカー | 誕生会　ツナピラフ　ハンバーグ　レタスとチーズのサラダ　コーン入りスープ　フルーチェ | ロールケーキ | ごはん | 555 | 19.1 | 22.5 | 1.7 |
| 26 | 土 | おかし | わかめラーメン　揚げ餃子　ナムル　クラッシュゼリー | おかし | めん | 315 | 8.7 | 7.6 | 1.4 |
| 28 | 月 | せんべい | カレーライス　お肉屋さんのコロッケ　ツナサラダ　オニオンスープ　オレンジ | フライドポテト<br>牛乳 | ごはん | 682 | 17.3 | 30.1 | 2.7 |
| 29 | 火 | バナナ | ごはん　肉みそ豆腐　納豆和え　すまし汁　パイン缶 | 米粉パンサンド | ごはん | 485 | 17.2 | 9.9 | 2.1 |
| 30 | 水 | Caせんべい | 手作り弁当の日 | 焼きおにぎり | めん | 450 | 16.4 | 11.1 | 1.9 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 1日の平均栄養摂取量 | | | | | | 488 | 18.4 | 15.2 | 1.9 |
| ひまわり保育園栄養摂取目標量 | | | | | | 463 | 19.0 | 12.8 | 1.5 |

イートランド