9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	火	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	394	17.8	3.1	2.1
2	水	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	584	24.7	18.6	2.3
3	木	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	お麩ラスク	ごはん	535	19.2	20.1	1.8
4	金	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	ぼたぼた焼き 牛乳	ごはん	534	22.4	16.7	1.9
5	土	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	397	16.7	16.2	1.8
7	月	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	461	17.8	13.6	2.3
8	火	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 牛乳	めん	487	20.9	16.3	2.2
9	水	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		72	2.1	1.6	0.1
10	木	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	561	22.8	18.6	2.1
11	金	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 牛乳	ごはん	498	20.3	7.6	1.1
12	土	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	514	16.7	16.2	1.8
14	月	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	655	25.5	23.0	2.6
15	火	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	ポップコーン 牛乳	ごはん	459	23.3	14.4	3.2
16	水	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 おにぎり	めん	582	23.4	18.0	2.3
17	木	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 牛乳	ごはん	563	24.1	14.7	3.2
18	金	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	677	21.0	28.4	3.1
19	土	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	374	17.9	11.4	1.4
24	木	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	692	31.9	21.6	1.6
25	金	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	646	23.0	25.9	2.0
26	土	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	397	11.2	11.1	1.8
28	月	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 牛乳	ごはん	781	20.3	37.5	3.1
29	火	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	570	21.1	12.4	2.7
30	水	手作り弁当の日	焼きおにぎり	めん	544	20.3	13.8	2.3
１日の平均栄養摂取量					568	22.2	18.0	2.3
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