10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	木	クラッカー	わかめごはん　つくねのおろしソースがけ　根菜とがんもの煮物　具だくさんみそ汁　梨	スイートポテト	ごはん	421	15.8	11.8	1.8
2	金	ミニアスパラ	ごはん　魚の甘辛あげ　納豆和え　すまし汁　みかん缶	豆腐ドーナツ 牛乳	ごはん	479	20.1	12.1	1.8
3	土	おかし	ホットドック　ミニメンチカツ　ブロッコリーのサラダ　わかめスープ　プリン	おかし	ぱん	426	13.4	17.0	1.8
5	月	クッキー	ふりかけごはん　鶏肉のトマト煮　青菜のごま和え　みそ汁　オレンジ	ポテトピザ	ごはん	367	17.0	10.7	1.4
6	火	ビスケット	ゆかりごはん　厚揚げと豚肉のみそ炒め　ツナサラダ　すまし汁　黄桃缶	お麩ラスク 牛乳	ごはん	429	16.9	16.3	1.6
7	水	バナナ	肉うどん　ちくわの磯辺揚げ　ひじきの炒り煮　カルピスヨーグルト	おかかチーズおにぎり	めん	434	18.6	11.3	2.0
8	木	せんべい	ごま塩ごはん　肉団子の酢豚風　バンサンスー　中華スープ　杏仁フルーツ	リッツサンド	ごはん	475	12.1	14.5	1.9
9	金	Caせんべい	わかめごはん　お肉屋さんのコロッケ　蒸し鶏と野菜の和え物　豆腐のみそ汁　パイン缶	ぽたぽた焼き ミニゼリー	ごはん	385	10.2	11.2	1.4
10	土	おかし	ナポリタン　オムレツ　キャベツとチーズのおかか和え　コンソメスープ　クラッシュゼリー	おかし	めん	458	14.4	9.1	1.9
13	火	たべっこ	手作り弁当の日	黒ごまプリン		113	2.5	2.8	0.2
14	水	クラッカー	きのこのミートスパゲティ　ウインナー卵巻き　コールスローサラダ　コンソメスープ　バナナヨーグルト	きな粉揚げパン	めん	479	18.1	16.2	1.4
15	木	ミニアスパラ	そぼろ丼　白身魚フライ　白和え　みそ汁　オレンジ	おかし 牛乳	ごはん	491	20.8	18.9	2.1
16	金	ヨーグルト	ハムチーズサンドイッチ　ミニコロッケ　ブロッコリーの彩りサラダ　コンソメスープ　ぶどうゼリー	菜めしおにぎり	ぱん	426	13.2	12.6	2.0
17	土	おかし	塩ラーメン　春巻き　切干大根サラダ　パイン缶	おかし	めん	389	11.5	16.7	1.7
19	月	せんべい	秋野菜カレー　豆腐とツナのソース焼き　キャベツソテー　春雨スープ　みかん缶	きな粉マカロニ	ごはん	503	16.6	13.2	1.5
20	火	ビスケット	わかめごはん　モロの竜田揚げ　高野豆腐の含め煮　なめこのみそ汁　オレンジ	コーンフレーククッキー 牛乳	ごはん	484	18.7	15.7	2.1
21	水	クラッカー	焼きそば　ポテトフライ　チーズサラダ　中華スープ　黄桃缶	フレンチトースト	めん	448	16.7	15.2	2.2
22	木	Caせんべい	誕生会　栗ご飯　照り焼きチキン　さつまいもの甘煮　根菜汁　りんごヨーグルト	ゼリーパフェ	ごはん	431	15.9	9.0	1.3
23	金	たべっこ	米粉パン　ハンバーグきのこソース　グリーンサラダ　コーン入りスープ　パイン缶	チーズいももち 牛乳	ぱん	453	18.2	19.2	1.6
24	土	おかし	きつねうどん　フライ盛り合わせ　ひじきサラダ　ヨーグルト	おかし	めん	346	11.8	12.1	1.6
26	月	せんべい	菜飯ごはん　から揚げ　マカロニサラダ　わかめスープ　黄桃缶	カルピスホットケーキ 牛乳	ごはん	543	19.5	17.4	1.6
27	火	ビスケット	ごはん　魚のマヨコーン焼き　納豆和え　さつま汁　オレンジ	ミニハンバーガー	ごはん	533	23.4	17.6	2.1
28	水	クラッカー	醤油ラーメン　ぎょうざ　ブロッコリーのサラダ　ジャムヨーグルト	しらすゆかりおにぎり	めん	453	15.4	11.4	2.6
29	木	クッキー	さばごはん　すき焼き風煮　なめたけ和え　みそ汁　パイン缶	ミニドッグ 牛乳	ごはん	462	17.2	16.6	1.9
30	金	せんべい	おばけオムライス　かぼちゃグラタン　キャベツサラダ　きのこのコンソメスープ　ゼリーポンチ	かぼちゃのおやき	ごはん	468	12.4	8.7	1.0
１日の平均栄養摂取量						448	16.3	13.5	1.7
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