10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	木	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	478	18.9	12.5	2.1
2	金	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	556	24.3	14.2	2.2
3	土	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	511	16.4	20.7	2.2
5	月	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	404	20.7	10.5	1.6
6	火	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	514	20.7	19.9	2.0
7	水	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	507	22.8	14.0	2.5
8	木	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	542	14.6	15.4	2.2
9	金	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	476	12.8	14.0	1.7
10	土	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	502	16.8	10.3	2.2
13	火	手作り弁当の日	黒ごまプリン		107	2.5	2.8	0.2
14	水	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	550	21.8	18.0	1.7
15	木	そぼろ丼　白身魚フライ　白和え　みそ汁　オレンジ	ポップコーン 牛乳	ごはん	570	25.3	22.7	2.6
16	金	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	532	15.8	16.3	2.6
17	土	塩ラーメン　春巻き　切干大根サラダ　パイン缶	おかし	めん	464	14.0	20.3	2.1
19	月	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	573	19.7	16.3	1.7
20	火	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	コーンフレームクッキー 牛乳	ごはん	581	23.0	19.1	2.6
21	水	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	508	19.6	16.5	2.5
22	木	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	515	19.7	11.2	1.6
23	金	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	525	21.9	23.1	1.9
24	土	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	381	14.2	12.4	1.9
26	月	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	609	23.1	21.6	1.8
27	火	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	642	28.9	21.4	2.6
28	水	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	518	18.4	12.0	3.1
29	木	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	557	21.6	19.6	2.4
30	金	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	563	15.1	10.8	1.2
１日の平均栄養摂取量					525	19.8	15.9	2.0
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