

9月献立表

川口さくら病院様 保育園
 期 間：2019.9.1～2019.9.30

	1	2	3	4	5	6	7
朝食							ごはん 味噌汁 高野豆腐と南瓜の煮物 白菜の塩昆布和え 牛乳 356kcal 蛋白質 12.5g 脂質 6.5g 炭水化物 60.3g 食塩 1.6g
昼食	ドリア 真沢山スープ 白煮サラダ フルーツ IHHF- 452kcal 蛋白質 15g 脂質 15.5g 炭水化物 62.8g 食塩 1g	ごはん 味噌汁 かれのい焼焼き 茄子とピーマンの炒め煮 フルーツ IHHF- 337kcal 蛋白質 14g 脂質 8g 炭水化物 51.6g 食塩 1.4g	バターロール コンソメスープ ハンバーグ カリフラワースのさっぱりサラダ フルーツポンチ IHHF- 393kcal 蛋白質 15.4g 脂質 12.4g 炭水化物 55.5g 食塩 2.7g	冷やし中華【ごま味噌味】 中華スープ プロコッリーとツナの炒め物 フルーツ IHHF- 367kcal 蛋白質 18.9g 脂質 8.2g 炭水化物 56.6g 食塩 2.2g	ごはん 味噌汁 たらフライ 青梗菜の糠香和え フルーツ IHHF- 335kcal 蛋白質 14.1g 脂質 5.6g 炭水化物 54.9g 食塩 1.4g	豚丼 味噌汁 マカロニサラダ フルーツ IHHF- 451kcal 蛋白質 16.1g 脂質 14.2g 炭水化物 61.6g 食塩 1.7g	ナポリタン コンソメスープ プロコッリーサラダ フルーツ IHHF- 384kcal 蛋白質 12.9g 脂質 12.8g 炭水化物 55.6g 食塩 1.7g
夕食							ごはん コンソメスープ さわらのムニエル ほうれん草ソテー IHHF- 352kcal 蛋白質 15.7g 脂質 9.7g 炭水化物 47.6g 食塩 1g
3時	スイートポテト 牛乳 IHHF- 164kcal 蛋白質 4.1g 脂質 6.1g 炭水化物 22.8g 食塩 0.2g	ショートブレッド 牛乳 IHHF- 221kcal 蛋白質 4.7g 脂質 12.2g 炭水化物 22.9g 食塩 0.3g	ミニアメリカンドッグ 牛乳 IHHF- 200kcal 蛋白質 6.4g 脂質 11.3g 炭水化物 18g 食塩 0.7g	シュガートースト ジュオ IHHF- 155kcal 蛋白質 6.9g 脂質 3.8g 炭水化物 24.1g 食塩 0.5g	レーズンクッキー 牛乳 IHHF- 248kcal 蛋白質 5.3g 脂質 10.8g 炭水化物 32g 食塩 0.9g	りんごゼリー ウエハース 牛乳 IHHF- 146kcal 蛋白質 3.6g 脂質 4.9g 炭水化物 22.3g 食塩 0.1g	ツナおやき 牛乳 IHHF- 203kcal 蛋白質 6.6g 脂質 6.6g 炭水化物 28.2g 食塩 0.4g
	IHHF- 414kcal 蛋白質 10.1g 脂質 21.6g 炭水化物 85.6g 食塩 1.2g	IHHF- 555kcal 蛋白質 18.7g 脂質 20.2g 炭水化物 74.4g 食塩 1.7g	IHHF- 593kcal 蛋白質 21.8g 脂質 23.7g 炭水化物 73.5g 食塩 2.9g	IHHF- 522kcal 蛋白質 25.8g 脂質 12g 炭水化物 80.7g 食塩 2.7g	IHHF- 583kcal 蛋白質 19.4g 脂質 16.4g 炭水化物 88.9g 食塩 1.7g	IHHF- 499kcal 蛋白質 35.4g 脂質 28.8g 炭水化物 131.5g 食塩 2.8g	IHHF- 943kcal 蛋白質 32g 脂質 25.9g 炭水化物 144.1g 食塩 3.7g
朝食							ごはん 味噌汁 豆腐の野菜あん 白菜のおかか和え 牛乳 326kcal 蛋白質 12.4g 脂質 6.3g 炭水化物 52.9g 食塩 1.4g
昼食	五目チャーハン わかめスープ 手作りシューマイ フルーツ IHHF- 385kcal 蛋白質 13.9g 脂質 10g 炭水化物 58g 食塩 2.3g	ごはん すまし汁 さけのちゃんちゃん焼き 野菜豆腐 フルーツ IHHF- 378kcal 蛋白質 20.7g 脂質 6.7g 炭水化物 58.9g 食塩 1.8g	ごはん 味噌汁 レバーのかりん揚げ 白菜のツナ和え フルーツ IHHF- 368kcal 蛋白質 15.4g 脂質 8.3g 炭水化物 56.2g 食塩 1.1g	けんちんうどん ささみの磯辺揚げ ヨーグルト IHHF- 371kcal 蛋白質 20.6g 脂質 7.6g 炭水化物 53.9g 食塩 2.8g	ごはん 味噌汁 かれのい焼焼き風 小松菜のお浸し フルーツ IHHF- 324kcal 蛋白質 13.9g 脂質 7g 炭水化物 50.5g 食塩 1.1g	★十五夜★ お月見カレー コンソメスープ キャベツとチーズのサラダ フルーツ IHHF- 434kcal 蛋白質 14.4g 脂質 10.8g 炭水化物 62.7g 食塩 1.9g	★十五夜★ にゅうめん 肉じゃが(豚肉) フルーツ IHHF- 406kcal 蛋白質 18.5g 脂質 6.2g 炭水化物 67.1g 食塩 3.2g
夕食							ごはん 味噌汁 たらのマヨドレ焼き ひじきの煮物 IHHF- 327kcal 蛋白質 15.9g 脂質 7.5g 炭水化物 47.6g 食塩 1.3g
3時	ミルクトースト 牛乳 IHHF- 180kcal 蛋白質 6.8g 脂質 7.1g 炭水化物 21.9g 食塩 0.5g	マカロニきなこ 牛乳 IHHF- 143kcal 蛋白質 6.4g 脂質 5.1g 炭水化物 18.7g 食塩 0.2g	オレンジゼリー ウエハース 牛乳 IHHF- 143kcal 蛋白質 3.9g 脂質 4.9g 炭水化物 21.3g 食塩 0.1g	セサミクッキー 牛乳 IHHF- 180kcal 蛋白質 4.9g 脂質 8.3g 炭水化物 21.2g 食塩 0.7g	ころころ豆乳ドーナツ 牛乳 IHHF- 199kcal 蛋白質 4.9g 脂質 9.3g 炭水化物 23.7g 食塩 0.4g	★十五夜★ お月見団子 ジュオ IHHF- 141kcal 蛋白質 5.4g 脂質 1.2g 炭水化物 26.7g 食塩 0.5g	五平もち 牛乳 IHHF- 201kcal 蛋白質 5.9g 脂質 4.8g 炭水化物 32.2g 食塩 0.7g
	IHHF- 565kcal 蛋白質 20.7g 脂質 17.1g 炭水化物 79.9g 食塩 2.8g	IHHF- 524kcal 蛋白質 27.1g 脂質 11.8g 炭水化物 77.6g 食塩 2g	IHHF- 511kcal 蛋白質 19.3g 脂質 13.2g 炭水化物 77.5g 食塩 1.2g	IHHF- 651kcal 蛋白質 25.5g 脂質 15.9g 炭水化物 75g 食塩 3g	IHHF- 523kcal 蛋白質 18.8g 脂質 16.3g 炭水化物 74.2g 食塩 1.5g	IHHF- 902kcal 蛋白質 35.7g 脂質 22.4g 炭水化物 139g 食塩 3.8g	IHHF- 833kcal 蛋白質 36.8g 脂質 17.4g 炭水化物 152.2g 食塩 5.3g
朝食							ごはん 味噌汁 さけの塩焼き 白菜の生薬醤油和え 牛乳 349kcal 蛋白質 19.2g 脂質 7.7g 炭水化物 48.5g 食塩 1.5g
昼食	そぼろ寿司 味噌汁 高野豆腐の煮物 フルーツ IHHF- 401kcal 蛋白質 18.2g 脂質 6.5g 炭水化物 65g 食塩 2.5g	ごはん 豚汁 かれのい焼焼き ひじきのサラダ フルーツ IHHF- 400kcal 蛋白質 16.6g 脂質 12.2g 炭水化物 56.9g 食塩 1.7g	レーズンロール きのこのスープ 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ フルーツ IHHF- 361kcal 蛋白質 13.9g 脂質 13.2g 炭水化物 47.2g 食塩 1.1g	スバゲティミートソース コンソメスープ キャベツとコーンのサラダ フルーツ IHHF- 404kcal 蛋白質 14.7g 脂質 11.2g 炭水化物 59.7g 食塩 1.2g	ごはん 味噌汁 サーモンフライ かぼちゃサラダ フルーツ IHHF- 401kcal 蛋白質 14.6g 脂質 10.4g 炭水化物 60.7g 食塩 1.4g	他人丼 すまし汁 小松菜の胡麻和え フルーツ IHHF- 411kcal 蛋白質 17.2g 脂質 11.9g 炭水化物 57.1g 食塩 1.8g	焼きうどん 中華スープ プロコッリーとツナのサラダ フルーツ IHHF- 289kcal 蛋白質 14.9g 脂質 7.2g 炭水化物 42.3g 食塩 2.3g
夕食							ごはん コンソメスープ たらのトマトソース アスパラサラダ IHHF- 303kcal 蛋白質 12.1g 脂質 5.7g 炭水化物 49.3g 食塩 1g
3時	ホットケーキ 牛乳 IHHF- 233kcal 蛋白質 6.7g 脂質 7g 炭水化物 35.8g 食塩 0.5g	おろたくす 牛乳 IHHF- 133kcal 蛋白質 4.7g 脂質 8g 炭水化物 10.1g 食塩 0.2g	さつま芋パウンドケーキ 牛乳 IHHF- 242kcal 蛋白質 7.6g 脂質 8.8g 炭水化物 33.5g 食塩 0.6g	チーズクッキー ジュオ IHHF- 147kcal 蛋白質 5.1g 脂質 4.9g 炭水化物 19.9g 食塩 0.7g	カルピスゼリー ウエハース 牛乳 IHHF- 115kcal 蛋白質 3.8g 脂質 4.9g 炭水化物 14.1g 食塩 0.1g	青のりポテト 牛乳 IHHF- 159kcal 蛋白質 4.3g 脂質 4.6g 炭水化物 29.9g 食塩 0.3g	ひじきおにぎり 牛乳 IHHF- 185kcal 蛋白質 5.7g 脂質 4.6g 炭水化物 29.9g 食塩 0.5g
	IHHF- 634kcal 蛋白質 24.9g 脂質 13.5g 炭水化物 100.8g 食塩 3g	IHHF- 603kcal 蛋白質 21.3g 脂質 20.2g 炭水化物 67g 食塩 1.4g	IHHF- 603kcal 蛋白質 21.5g 脂質 22g 炭水化物 80.7g 食塩 1.7g	IHHF- 551kcal 蛋白質 19.8g 脂質 16.8g 炭水化物 79.9g 食塩 1.4g	IHHF- 516kcal 蛋白質 18.4g 脂質 15.3g 炭水化物 74.8g 食塩 1.2g	IHHF- 275kcal 蛋白質 33.6g 脂質 25.5g 炭水化物 121.8g 食塩 3.1g	IHHF- 822kcal 蛋白質 39.8g 脂質 19.5g 炭水化物 120.6g 食塩 4.3g
朝食							ごはん 味噌汁 高野豆腐と南瓜の煮物 白菜の塩昆布和え 牛乳 358kcal 蛋白質 12.5g 脂質 6.5g 炭水化物 60.3g 食塩 1.6g
昼食	炒飯 中華スープ 手作り巻巻き フルーツ IHHF- 423kcal 蛋白質 10.6g 脂質 13.1g 炭水化物 63.9g 食塩 2g	さつま芋ごはん すまし汁 たらのみそゴぼ焼 なすのそぼろ炒め フルーツ IHHF- 384kcal 蛋白質 17g 脂質 8.7g 炭水化物 57.2g 食塩 1.6g	ごはん 味噌汁 レバー炒め 温野菜 フルーツ IHHF- 438kcal 蛋白質 15.6g 脂質 11.9g 炭水化物 65.8g 食塩 1.7g	五目うどん 豆腐チャンプル ヨーグルト IHHF- 376kcal 蛋白質 17.2g 脂質 5.6g 炭水化物 19.9g 食塩 3.7g	わかめごはん 味噌汁 さんまの竜田揚げ 小松菜の胡麻和え フルーツ IHHF- 428kcal 蛋白質 13.6g 脂質 14.7g 炭水化物 58.5g 食塩 1.7g	ハヤシライス コンソメスープ キャベツとコーンのサラダ フルーツ IHHF- 456kcal 蛋白質 16.9g 脂質 14.5g 炭水化物 60g 食塩 1.6g	野菜たっぷりタンメン 鶏肉の唐揚げ フルーツ IHHF- 445kcal 蛋白質 19g 脂質 19.2g 炭水化物 48.8g 食塩 2.6g
夕食							ごはん 味噌汁 赤糸の野菜あんかけ ほうれん草の塩蒸和え IHHF- 300kcal 蛋白質 15.3g 脂質 3.7g 炭水化物 49.5g 食塩 1g
3時	マカロニナポリタン 牛乳 IHHF- 151kcal 蛋白質 5.6g 脂質 5.1g 炭水化物 19.6g 食塩 0.3g	おはぎ(きな粉・胡麻) 牛乳 IHHF- 223kcal 蛋白質 6.8g 脂質 6.4g 炭水化物 34.4g 食塩 0.1g	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳 IHHF- 148kcal 蛋白質 3.7g 脂質 4.9g 炭水化物 22.7g 食塩 0.1g	スコーン 牛乳 IHHF- 235kcal 蛋白質 7.2g 脂質 9.1g 炭水化物 30.6g 食塩 0.6g	キャラメルおやつ 牛乳 IHHF- 209kcal 蛋白質 4g 脂質 8.7g 炭水化物 28.4g 食塩 0.1g	ボンデーゼー ジュオ 牛乳 IHHF- 153kcal 蛋白質 7.5g 脂質 4.1g 炭水化物 21.7g 食塩 0.8g	しらすわかめおにぎり 牛乳 IHHF- 181kcal 蛋白質 5.9g 脂質 4.1g 炭水化物 28.8g 食塩 0.8g
	IHHF- 576kcal 蛋白質 16.2g 脂質 18.2g 炭水化物 83.5g 食塩 2.3g	IHHF- 607kcal 蛋白質 23.8g 脂質 15.1g 炭水化物 91.6g 食塩 1.7g	IHHF- 588kcal 蛋白質 19.3g 脂質 16.8g 炭水化物 88.5g 食塩 1.8g	IHHF- 611kcal 蛋白質 24.4g 脂質 18.1g 炭水化物 85.4g 食塩 3.8g	IHHF- 637kcal 蛋白質 17.6g 脂質 23.4g 炭水化物 86.9g 食塩 1.8g	IHHF- 916kcal 蛋白質 39.7g 脂質 22.3g 炭水化物 137.2g 食塩 3.4g	IHHF- 892kcal 蛋白質 37.4g 脂質 29.8g 炭水化物 137.9g 食塩 5.9g
朝食							ごはん 味噌汁 たららの蜜味噌揚げ 小松菜の胡麻和え フルーツ IHHF- 431kcal 蛋白質 15.8g 脂質 9.7g 炭水化物 69.5g 食塩 2.6g
3時	きな粉ボール 牛乳 IHHF- 203kcal 蛋白質 7g 脂質 7.9g 炭水化物 26.3g 食塩 0.4g	ジャムサンド 牛乳 IHHF- 163kcal 蛋白質 6.1g 脂質 5.1g 炭水化物 23g 食塩 0.5g					
	IHHF- 634kcal 蛋白質 22.8g 脂質 17.6g 炭水化物 95.8g 食塩 3g	IHHF- 493kcal 蛋白質 20.1g 脂質 10.9g 炭水化物 76.7g 食塩 1.9g					

