

5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	ご飯 豚肉カレー エビよせフライ レタスとパプリカのサラダ フルーツ杏仁トマトスープ	いちご蒸しパン 牛乳	ごはん	643	17.8	20.7	2.6
2	水	ごはん こいのぼりハンバーグ フライドポテト 人参グラッセ ブロッコリー ゼリー 千切りスープ	赤飯おにぎり	ごはん	705	22.4	18.8	1.7
3	木	憲法記念日						
4	金	みどりの日						
5	土	子どもの日						
7	月	わかめごはん さばのみりん焼き～大根おろし添え～ 高野豆腐としいたけの卵とじ グレープフルーツ 春野菜のみそ汁	ポップコーン 牛乳	ごはん	579	27.6	22	2.2
8	火	イチゴ狩り ぶりかけごはん 豚肉の香味炒め わかめと豆腐の和風サラダ ミニゼリー かきたま汁	いちご ヨーグルト	ごはん	488	19.3	16.9	1.9
9	水	五目あんかけやきそば 揚げ餃子 スティックきゅうり 黄桃缶 きのこのスープ	米粉パンクリーム サンド 牛乳	めん	604	22.9	16.7	3.2
10	木	手作り弁当日 キャベツのみそ汁	ごまプリン		127	3.7	3.5	0.8
11	金	クロワッサン(ジャム) チキンソテー ブロッコリーの彩りサラダ ルビー 大根のコンソメスープ	じゃこおにぎり	パン	568	17.9	22.5	1.7
12	土	ひよこ組りす組懇談会 三色丼 スパゲティサラダ ポテトフライ オレンジ たまねぎのみそ汁	ヨーグルト	めん	315	9.3	7.2	1.2
14	月	納豆ごはん 豚肉と厚揚げのごまみそ炒め ボイルウインナー パナナ わかめのすまし汁	メープルドック	ごはん	594	20.9	24.7	2
15	火	菜めしごはん モロフライ 花野菜のサラダ ももヨーグルト 青菜のみそ汁	せんべい カステラ 牛乳	ごはん	665	23.3	25.8	1.6
16	水	トマトのパスタ えびのフリッター レタスとパプリカのサラダ オレンジ コーン入りスープ	わかめおにぎり	めん	593	24.5	15.3	2.9
17	木	誕生会 バターロール(卵・ジャム) チーズハンバーグ スパゲティサラダ グレープフルーツ じゃがいもときのこのスープ	イチゴパバロア	パン	649	25.6	31.1	2.6
18	金	ごはん 手作り野菜春巻き 春雨とカニカマソテー ミニゼリー たまねぎのみそ汁	塩ちんすこう 牛乳	ごはん	632	17.4	22.5	2.2
19	土	ミートスパゲティ メンツカツ ブロッコリーサラダ みかん缶 キャベツのスープ	ワッフル	めん	555	18	19.5	2.6
21	月	ゆかりごはん 鮭の西京焼き ひじきと大豆の煮物 パナナ 貝だくさんみそ汁	ドーナツ 牛乳	ごはん	594	26.3	15.6	2
22	火	そぼろ丼 アスパラとベーコンのソテー チーズ みかん缶 水菜のすまし汁	ミニゼリー せんべい	ごはん	592	27.6	26.9	3.3
23	水	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ キャベツのさっぱり和え ルビー	焼おにぎり	めん	553	17.1	9.5	4.5
24	木	ぶりかけごはん 豚肉の生姜焼き さつま芋のサラダ オレンジ のりのすまし汁	ココアワッフル 牛乳	ごはん	619	22.8	23.1	2
25	金	米粉パン(メープル・マーガリン) 白身魚のタルタル焼き 大根のマリネサラダ みかん缶 もやしのスープ	ミートマカロニ	パン	427	21.2	17	2.2
26	土	わかめごはん ミートローフ ほうれん草のソテー オニオンスープ ピーチゼリー	バームクーヘン	ごはん	639	23.1	19.2	3.2
28	月	麻婆丼 肉団子 コールスローサラダ グレープフルーツ 中華スープ	米粉パンサンド 牛乳	ごはん	608	22.4	21.2	2.2
29	火	ごはん 天ぷら(ソーセージ天・かぼちゃ天・ちくわカレー天) きゅうりの浅漬 豆腐のみそ汁 みかん缶	ヨーグルトケーキ 牛乳	ごはん	596	17.2	18.7	2.1
30	水	ちゃんぽんうどん えびしゅうまい ポテトフライ パナナ	コーンチーズお好み焼き	めん	579	17.7	20.4	3.3
31	木	レーズンパン タンドリーチキン じゃこサラダ 卵スープ ミニゼリー	ひじきのおにぎり	パン	562	20.8	21.8	2.4
1日の平均栄養摂取量					581	20.3	19.2	2.4
ひまわり保育園栄養摂取目標量					600	20	18	2