

## 4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
2	月	たまごボーロ	2色丼 がんもの煮物 さつまいものサラダ もやしのスープ いちご	米粉パンサンド 牛乳	ごはん	583	22.3	19.5	2.1
3	火	ビスケット	カレーライス お肉屋さんのハムカツ トマトのサラダ 青菜のスープ オレンジ	ゼリー せんべい	ごはん	544	15.4	20.5	2.5
4	水	クラッカー	たぬきうどん 桜えびのかき揚げ ブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト	いなり寿司	めん	500	14.2	19.7	1.4
5	木	クッキー	ごはん 鶏のから揚げ 春きゃべつとマカロニのサラダ かきたま汁 グレープフルーツ	ミニドック 牛乳	ごはん	511	19.5	19.9	1.7
6	金	スナック	ホットドック ツナとかぼちゃのチーズ焼き 粉ふき芋 ほうれん草スープ ミニゼリー	プリン	パン	506	16.4	16.9	2.5
7	土		入園式						
9	月	せんべい	ごはん チキンソテー 高野豆腐と大根の煮物 きゃべつのみそ汁 ルビー	にんじんケーキ	ごはん	487	18.9	16.6	2.1
10	火	ビスケット	ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め ポテトフライ わかめのみそ汁 りんご	フルーチェ	ごはん	453	14.4	14.2	1.5
11	水	ウエハース	コーンラーメン ミニ春巻き カニカマの中華和え パナナ	ビスケット 飲むヨーグルト	めん	508	16	10.8	2.7
12	木	クラッカー	わかめごはん 鮭のごまみりん焼き 切干大根といんげんの煮物 油揚げのみそ汁 ミニゼリー	ごまドーナツ 牛乳	ごはん	529	21.1	14.9	2
13	金	クッキー	コッペパン(ジャム&マーガリン) フライドチキン レタスとアスパラのサラダ 大根のコンソメスープ みかん缶	しらす入り おにぎり	パン	575	15.4	23.6	1.6
14	土	スナック	あんかけ焼きそば メンチカツ コールスローサラダ わかめのすまし汁 りんご	ワッフル	めん	492	14.1	19.7	2
16	月	ビスケット	ごはん 白身魚のムニエル イタリアンサラダ ポテトフライ きのこのみそ汁 黄桃缶	米粉パンサンド 牛乳	ごはん	536	22.2	16.3	2
17	火	せんべい	進級お祝い会 赤飯 ミートローフ 春きゃべつとトマトのサラダ 菜の花のすまし汁 ゼリー	フルーツヨーグルト	ごはん	523	18.8	15.1	1.3
18	水	たまごボーロ	春きゃべつとベーコンのスパゲティ ミートオムレツ ミネラルサラダ コンソメスープ ミニゼリー	豆腐のケーキ 牛乳	めん	586	21.6	20.4	1.9
19	木	スナック	ごはん さばのみりん焼き 切干大根の炒り煮 具だくさんみそ汁 オレンジ	おふラスク	ごはん	503	19.5	17.9	1.8
20	金	ウエハース	手作り弁当日 もやしのみそ汁	のり塩ポテト	パン	69	2.3	1	0.8
21	土	クッキー	ナポリタン フライ盛合せ 和風サラダ コンソメポテトスープ りんご	ヨーグルト せんべい	めん	476	15.4	15.9	2
23	月	スナック	ごはん 豚肉と野菜の塩麴炒め かぼちゃのサラダ わかめスープ グレープフルーツ	フレンチトースト 牛乳	ごはん	573	16.7	25	2
24	火	ビスケット	ごはん 鶏肉のタルタル焼き ひじきの煮物 青菜のみそ汁 パナナ	フルーツポンチ	ごはん	503	17.5	17.6	1.4
25	水	せんべい	いか入り焼きそば しゅうまい 花野菜サラダ しいたけともやしの中華スープ オレンジ	スイートポテト 牛乳	めん	518	17	15.9	2
26	木	ウエハース	誕生会 たけのこごはん 鯖のあけぼの焼き ツナサラダ 星ポテ かきたま汁 いちご	ロールケーキ	ごはん	619	20	28.2	1.4
27	金	クラッカー	米粉パン(ジャム・たまご) 鶏肉の香り揚げ グリーンサラダ 人参スープ ミニゼリー	ゼリー	パン	585	17.7	29.4	1.9
28	土	ビスケット	わかめうどん ちくわの磯辺揚げ お浸し 黄桃缶	せんべい	めん	257	6.8	6.9	1.2
30	月		振替休日						
1日の平均栄養摂取量						520	17.4	18.5	1.9
ひまわり保育園栄養摂取目標量						480	18	16	1.8