

4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
2	月	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	675	26.8	23.3	2.5
3	火	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	628	18.4	24.2	3.1
4	水	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	576	16.9	22.4	1.6
5	木	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	584	23.8	22.1	2.1
6	金	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	575	19.8	18.5	3
7	土	入園式						
9	月	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	554	23	18.1	2.4
10	火	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	517	17.3	16.6	1.9
11	水	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	553	17.5	12.2	2.9
12	木	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	ごまドーナッツ 牛乳	ごはん	594	25	16.3	2.2
13	金	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	666	18.4	27.3	1.9
14	土	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	561	17.1	22.1	2.4
16	月	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	625	27	19.2	2.5
17	火	進級お祝い会 赤飯 ミートローフ 春キャベツとトマトのサラダ 菜の花のすまし汁 ゼリー	フルーツヨーグルト	ごはん	603	23	16.2	1.4
18	水	春キャベツ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	660	25	23.3	2.3
19	木	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	561	23.3	19.4	2
20	金	手作り弁当日 もやしのみそ汁	のり塩ポテト	パン	57	2.3	0.3	0.9
21	土	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	539	18.8	17.1	2.6
23	月	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	662	20.3	28.6	2.3
24	火	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	578	21.1	20.9	1.7
25	水	いか入り焼きそば しゅうまい 花野菜サラダ しいたけともやし中華スープ オレンジ	スイートポテト 牛乳	めん	576	20.1	16.5	2.2
26	木	誕生会 たけのこごはん 鯖のあけほの焼き 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	684	21.6	29.9	1.5
27	金	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	アイスクリーム	パン	685	21.4	35.7	2.4
28	土	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	264	7.5	6.9	1.5
30	月	振替休日						
1日の平均栄養摂取量					590	19.8	19.9	2.1
ひまわり保育園栄養摂取目標量					600	20	18	2