

5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 |
|----------------|----|--------|---|---------------|-----|-------|------|------|-----|
| 1 | 火 | せんべい | ご飯 ポークカレー 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 | 555 | 14.6 | 18.5 | 2.2 |
| 2 | 水 | クラッカー | 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 | 603 | 18.6 | 16.9 | 1.5 |
| 3 | 木 | | 憲法記念日 | | | | | | |
| 4 | 金 | | みどりの日 | | | | | | |
| 5 | 土 | | 子どもの日 | | | | | | |
| 7 | 月 | せんべい | 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 | 507 | 22.5 | 19.7 | 1.9 |
| 8 | 火 | ビスケット | イチゴ狩り ふりかけごはん 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 | 431 | 16.1 | 14.4 | 1.6 |
| 9 | 水 | スナック | 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 きこのスープ | 米粉パンクリームサンド牛乳 | めん | 525 | 18.7 | 15.4 | 2.7 |
| 10 | 木 | クッキー | 手作り弁当日 キャベツのみそ汁 | ごまプリン | | 143 | 3.4 | 5 | 0.6 |
| 11 | 金 | せんべい | 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 | 498 | 14.8 | 20.2 | 1.5 |
| 12 | 土 | スナック | 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 | 300 | 8.2 | 7.9 | 1.1 |
| 14 | 月 | ウエハース | 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 | 503 | 17.2 | 20.5 | 1.6 |
| 15 | 火 | クッキー | 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 | 574 | 19.1 | 22.8 | 1.3 |
| 16 | 水 | クラッカー | 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 | 540 | 20.8 | 14.3 | 2.6 |
| 17 | 木 | ビスケット | 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 | イチゴババロア | パン | 557 | 21 | 25.7 | 2 |
| 18 | 金 | カステラ | 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 | 510 | 12.9 | 16 | 1.7 |
| 19 | 土 | たまごボーロ | 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 | 475 | 14.6 | 15.8 | 2.1 |
| 21 | 月 | せんべい | 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 | 521 | 21.5 | 14.4 | 1.7 |
| 22 | 火 | カステラ | 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 | 540 | 25.3 | 25 | 3 |
| 23 | 水 | クッキー | 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 | 499 | 14.6 | 10.3 | 3.7 |
| 24 | 木 | ふがし | ふりかけごはん 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 | 548 | 19.8 | 19.5 | 1.6 |
| 25 | 金 | ビスケット | 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 | 377 | 17.5 | 14.5 | 1.7 |
| 26 | 土 | スナック | 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 | 565 | 19.1 | 17.7 | 2.7 |
| 28 | 月 | ウエハース | 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 | 511 | 18.4 | 17.6 | 1.8 |
| 29 | 火 | ビスケット | 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 | 512 | 14.3 | 15.8 | 1.7 |
| 30 | 水 | せんべい | 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 | 492 | 14 | 17.6 | 2.7 |
| 31 | 木 | クラッカー | 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 | 463 | 17.1 | 17.6 | 2 |
| 1日の平均栄養摂取量 | | | | | | 505 | 17.4 | 17.3 | 2.0 |
| ひまわり保育園栄養摂取目標量 | | | | | | 480 | 18 | 16 | 1.8 |