

# 12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	土	中華丼 餃子 ポテトフライ 中華スープ りんご	ワッフル	ごはん	596	15.5	21.5	1.8	
3	月	ごはん ポークソテーハワイアンソース コールスロー もやしのスープ パナナ	ホットケーキ 牛乳	ごはん	600	21.4	17.1	1.4	
4	火	ハヤシライス お肉屋さんのコロッケ そうめんサラダ ワカメスープ オレンジ	フルーツポンチ	ごはん	643	15.2	25.2	2.4	
5	水	五目あんかけ焼きそば 揚げ焼売 チンゲン菜ナムル トマト フルーツ杏仁	ごま鮭おにぎり	めん	572	17.6	9.6	2.1	
6	木	ごはん のりの佃煮 鮭のきのこあんかけ ブロッコリー 切干大根のみそ汁 ミニゼリー	ミニクリームパン 牛乳	ごはん	594	26.7	14.1	2.1	
7	金	ホットドック 豆腐とツナのナゲット はくさいサラダ クリームシチュー ルビー	バナナ蒸しケーキ	パン	613	22.3	24.2	3	
8	土	発表会							
10	月	ごはん 鶏チリ 中華きゅうり 卵スープ みかん缶	メープルドック 牛乳	ごはん	614	24.6	19.4	1.3	
11	火	ふりかけごはん インド煮 海藻サラダ 豆腐のみそ汁 パナナ	ピザトースト	ごはん	551	21.1	12.6	2.3	
12	水	肉うどん ちくわ天 かぼちゃ天 青菜のごまみそ和え パインヨーグルト	しらすおにぎり	めん	611	20.3	18.2	2.2	
13	木	ごはん 蓮根入りとりつくね キャベツの浅漬け じゃがいものみそ汁 ミニゼリー	アメリカンドック 牛乳	ごはん	603	22.4	21	1.6	
14	金	食パン(ジャム&マーガリン) エビグラタン ほうれん草ソテー コーンスープ 黄桃缶	やきそば	パン	566	18.9	11.7	2.4	
15	土	醤油ラーメン 春巻き レタスとコーンのサラダ パナナ	ミニパン	めん	378	11.8	10.4	2.6	
17	月	マーボー丼 肉野菜炒め あおのりポテト 春雨スープ グレープフルーツ	ヨーグルトハワイア せんべい	ごはん	586	15.9	20.3	2.1	
18	火	ごはん 照り焼きチキン 切り干し大根サラダ かぼちゃの甘煮 ワカメスープ パイン缶	きなこおふろスク 牛乳	ごはん	619	19.2	17.6	1.3	
19	水	手作り弁当の日	なめこのみそ汁		161	3.7	9	0.8	
20	木	わかめごはん さばのみそ煮 ブロッコリーのおかか和え 心のすまし汁 フルーツヨーグルト	スティックきつまいも 牛乳	ごはん	582	23.4	16	1.8	
21	金	米粉パン(ジャム・ツナマヨ) チーズハンバーグ イタリアンサラダ コンソメスープ オレンジ	ごはんのおやき	パン	620	24.6	22.7	2.2	
22	土	ミートスパゲティ チキンナゲット コーンサラダ ポテトコンソメスープ みかん缶	カステラ	めん	471	19.1	15.7	2	
24	月	振替休日							
25	火	クリスマス誕生会	エビピラフ ローストチキン クリスマスサラダ 星ポテト 水菜のスープ イチゴゼリー	デコロールケーキ	ごはん	703	22.9	29	2.1
26	水	ウイナーナポリタン 白身魚のフリッター カラフルサラダ 白菜とベーコンのスープ りんご	きのこおにぎり	めん	623	23	14.3	2.3	
27	木	もちつき会	おにぎり 肉団子 浅漬け すまし汁 みかん	たい焼き 牛乳	ごはん	571	17.3	14.4	2.7
28	金	ナン 冬野菜のキーマカレー チーズポテトサラダ 人参豆乳スープ 黄桃缶	クレープ 牛乳	パン	584	19.8	27.6	2.3	
29	土	冬休み							
30	日	冬休み							
31	月	冬休み							
1日の平均栄養摂取量					605	21.0	19.0	2.1	
ひまわり保育園栄養摂取目標量					605	23	17	2	

イトランド(株)