

1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		元日						
2	水		年始休み						
3	木		年始休み						
4	金	せんべい	カレーライス ツナマカロニサラダ ワカメスープ ミニゼリー	クッキー	ごはん	515	12.3	18	1.8
5	土	ビスケット	手作り弁当の日	せんべい		62	1.3	0.4	0.3
7	月	スナック	ふりかけごはん 豚肉のスタミナ炒め チンゲン菜のナムル 春雨スープ フルーツ杏仁	七草がゆ	ごはん	417	13.1	7	1
8	火	ウエハース	納豆ご飯 高野豆腐の卵とじ キャベツのごま和え えのきのみそ汁 グレープフルーツ	きなこトースト 牛乳	ごはん	551	21.2	16.9	1.9
9	水	人形焼き	豚汁うどん エビ天 さつまいも天 浅漬け みかん	鮭わかめおにぎり	めん	497	15.6	16.8	1.7
10	木	クラッカー	ふりかけごはん さわらの西京焼き 五色和え かぼちゃの甘煮 わかめのみそ汁 ミニゼリー	肉まん 牛乳	ごはん	513	20.4	11.5	2.2
11	金	せんべい	ロールパン(ジャム・たまご) ミニコロッケ コールスローサラダ ブラウンシチュー 黄桃缶	プリン	パン	508	15.9	19.3	2.3
12	土	カステラ	きりん組懇談会 三色丼(鮭・卵・ほうれん草) 手作りミートボール 彩りサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 いちご	スティックパン	ごはん	586	22.5	19.8	1.2
14	月		成人の日						
15	火	たまごボーロ	誕生会 コーンピラフ チキンソテーオーロラソース ほうれん草サラダ かぼちゃスープ いちごヨーグルト	デコレーション パンケーキ	ごはん	512	17	16.2	2.1
16	水	ビスケット	手作り弁当の日 白菜のみそ汁	ワッフル		111	2.7	3.7	0.6
17	木	スナック	わかめごはん コーン肉団子 大根の中華和え トマトと卵のスープ パナナ	クッキー 牛乳	ごはん	514	16.7	17.9	0.8
18	金	ウエハース	黒糖ロール サーモンフライ カラフルサラダ コーンスープ ミニゼリー	みかん せんべい 牛乳	パン	478	18.4	14.8	1.7
19	土		保護者参観						
21	月	カステラ	ごはん 豚肉のバーベキューソース チーズポテトサラダ オニオンスープ パイン缶	ポップコーン	ごはん	527	14.8	17	1.7
22	火	たまごボーロ	ごはん のりの佃煮 さばの塩焼き こまつなのごま和え わかめのみそ汁 オレンジ	米粉パンクリーム サンド 牛乳	ごはん	503	18.1	14.1	1.7
23	水	せんべい	豆乳ちゃんぽんめん 春巻き 大根ナムル トマト キウイフルーツ	ひじきいなり	めん	497	15.9	13.2	2.4
24	木	クラッカー	菜めしごはん 野菜かき揚げ 筑前煮 切干大根のみそ汁 りんごヨーグルト	ふかしいも	ごはん	552	13.2	14.6	1.8
25	金	ビスケット	ハムチーズサンド ミートグラタン ブロッコリーサラダ キャベツのスープ みかん缶	ケーキサレ	パン	493	16.3	23.8	1.7
26	土	ウエハース	ツナナポリタン イカフライ コーンサラダ きのことスープ グレープフルーツ	たい焼き	めん	399	13.9	8.7	1.3
28	月	スナック	わかめごはん 鶏のから揚げ 海藻サラダ かぶのみそ汁 黄桃缶	セサミスコーン	ごはん	544	16.1	21.3	1.9
29	火	人形焼き	シーフードカレー シルバーサラダ トマト 彩りスープ パナナ	ジャムサンド 牛乳	ごはん	540	16.8	12	2.1
30	水	たまごボーロ	和風スパゲティ チーズオムレツ レタスとパプリカのサラダ 根菜スープ ジャムヨーグルト	あおのりポテト	めん	525	18.4	18.5	1.7
31	木	せんべい	ふりかけごはん 白身魚の中華あん チンゲン菜の中華炒め 豆腐スープ みかん缶	バウムクーヘン 牛乳	ごはん	560	17.4	20	1.1
1日の平均栄養摂取量						514	13.9	14.3	1.5
ひまわり保育園栄養摂取目標量						495	18.6	13.8	1.6