

# 1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	火	元日						
2	水	年始休み						
3	木	年始休み						
4	金	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	593	15	20	2.1
5	土	手作り弁当の日	せんべい		56	1.2	0.3	0.2
7	月	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	571	15.9	6.1	1.1
8	火	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	645	26	19.2	2.3
9	水	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	588	18.8	20.8	2.1
10	木	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	593	24.6	12.1	2.6
11	金	ロールパン(ジャム・たまご) ミニコロケ 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	605	19.4	25.3	2.9
12	土	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	661	25.4	25.5	2.3
14	月	成人の日						
15	火	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	601	21	20	2.7
16	水	手作り弁当の日 白菜のみそ汁	ワッフル		95	2.8	3.5	0.7
17	木	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	585	20.3	19.8	0.9
18	金	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	550	22.4	16.5	2
19	土	保護者参観						
21	月	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	626	17.8	20.8	2.1
22	火	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	586	22.4	17.4	2.1
23	水	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	561	18.8	16.4	2.8
24	木	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	636	15.7	15.9	2.2
25	金	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	572	19.7	28.7	2.2
26	土	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	456	16.8	9	1.6
28	月	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	629	19.6	24.1	2.3
29	火	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	638	20.2	14.7	2.6
30	水	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	あおりのポテト	めん	617	22.8	22.8	2.2
31	木	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	パウムクーヘン 牛乳	ごはん	611	20.9	20.4	1.2
1日の平均栄養摂取量					600	16.6	16.6	1.8
ひまわり保育園栄養摂取目標量					605	23	17	2

イトランド(株)