

2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	金	ビスケット	レーズンパン チキンのトマト煮 グリーンサラダ きのことスープ ミニゼリー		恵方巻	パン	417	19.1	13.9	2.1	
2	土	クラッカー	チャーハン 春巻き 中華和え もやしのスープ りんご		ヨーグルト	ごはん	521	17.1	15.2	1.6	
4	月	せんべい	ふりかけごはん モロフライ ひじきと大豆の煮物 ルビー けんちん汁		お好み焼き	ごはん	538	18.5	18.6	2.3	
5	火	たまごボーロ	手作り弁当の日	ほうれん草のみそ汁	クッキー 牛乳		169	4.9	7.7	0.7	
6	水	ウエハース	ミートスパゲッティ 豆腐とツナのソース焼き レタスとコーンのサラダ 人参スープ フルーツ杏仁		ポップコーン	めん	554	18.1	15.2	3.1	
7	木	クラッカー	ごはん 鶏のカレー竜田揚げ はくさいサラダ わかめのみそ汁 りんご		ブルーチェ ビスケット	ごはん	466	13.3	14.2	1.4	
8	金	カステラ	サンドイッチ(ハムマヨ・ジャム) エビフライ ブロッコリーサラダ 豆乳コーンスープ オレンジ		ごはんのおやき	パン	553	24.5	13.7	2.2	
9	土	せんべい	わかめうどん ちくわの磯辺揚げ もやしのごま和え パナナ		スティックパン	めん	334	8.1	11.1	1.7	
12	火	スナック	菜めしごはん 豚肉の生姜焼き 切り干し大根サラダ 豆腐のみそ汁 パナナ		ドーナツ	ごはん	545	18.4	21	1.5	
13	水	せんべい	肉うどん かき揚げ 花野菜のごまマヨ和え グレープフルーツ		焼きおにぎり	めん	507	20.9	18.4	1.6	
14	木	ビスケット	happyバレンタインday	ハートライス 鮭のタルタル焼き 星ポテト キャベツのスープ ゼリー	フルーツ	ごはん	547	17.6	17.2	1.8	
15	金	クラッカー	米粉パン(ジャム) 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草ソテー 野菜スープ みかん		パンナコッタ	パン	463	18.3	22.6	1.7	
16	土	ウエハース	あんかけラーメン しゅうまい 煮たまご ルビー		今川焼き 牛乳	めん	434	17.2	11	2	
18	月	人形焼き	中華丼 春巻き 春雨とコーンのサラダ わかめスープ パナナ		スイートポテト 牛乳	ごはん	522	14.9	15.3	1.8	
19	火	ビスケット	カレーパーティ	カレーライス スパゲッティサラダ 卵スープ	ハバロア	ごはん	491	13.2	17.7	1.8	
20	水	たまごボーロ	ちゃんぽんうどん 餃子 花野菜のおかか和え さつまいもの甘煮 りんご		肉まん	めん	447	15.8	9.2	3.4	
21	木	せんべい	誕生会	オムライス フライドポテト ウインナー レタスのグリーンサラダ フルーツヨーグルト	米粉パン クリームサンド	ごはん	540	15	18.2	1.8	
22	金	スナック	ロールパン(たまご・ジャム) ハンバーグきのこソース ブロッコリー かぼちゃのシチュー ルビー		わかめおにぎり 煮干し	パン	574	23.9	21.2	2.4	
23	土	せんべい	手作り弁当の日		ビスケット		423	12.9	11.7	2.3	
25	月	カステラ	二色丼(鶏そぼろ・卵) 揚げ豆腐の野菜あん トマト 玉葱のみそ汁 オレンジ		じゃがバター 牛乳	ごはん	533	19.1	18.9	1.9	
26	火	ビスケット	ふりかけごはん はんぺんチーズフライ 青菜のごまみそ和え なめこのみそ汁 みかんヨーグルト		アップルパイ	ごはん	546	13.3	19.4	2.2	
27	水	スナック	五目あんかけ焼きそば とり天 大根の塩昆布和え わかめスープ パナナ		リッツジャムサン ド 牛乳	めん	528	20.1	17.8	2.2	
28	木	ビスケット	菜めしごはん さんまの生姜煮 ひじきサラダ 青菜のみそ汁 黄桃缶		ハバロア	ごはん	433	14.3	17.3	1.3	
1日の平均栄養摂取量								512	17.7	17.1	2.0
ひまわり保育園栄養摂取目標量								495	18.6	13.8	1.6