

2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	金	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	514	23.8	17.1	2.6
2	土	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	518	17.6	15.3	1.7
4	月	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	619	22.7	20.8	2.7
5	火	手作り弁当の日	ほうれん草のみそ汁	クッキー 牛乳		173	5.9	9.4	0.8
6	水	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	661	22.2	18.1	2.8
7	木	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		フルーチェ ビスケット	ごはん	529	15.8	15.4	1.5
8	金	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	656	30	16.7	2.7
9	土	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	348	9.3	10.8	1.9
12	火	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	623	22.5	23.6	1.7
13	水	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	580	25.5	20.4	1.8
14	木	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	チョコっと	ごはん	677	21.9	21.2	2.2
15	金	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	530	22.1	26	1.9
16	土	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	494	20.2	11.9	2.3
18	月	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	617	18	18.9	2.3
19	火	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	ババロア	ごはん	599	15.9	21.3	2.2
20	水	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	515	19.4	11.2	2.3
21	木	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	618	17.7	22.6	2
22	金	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	677	29.6	24	2.2
23	土	手作り弁当の日		ビスケット		473	15.7	12	2.6
25	月	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	631	23.2	23.2	2.4
26	火	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	633	15.4	23	2.5
27	水	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	602	24.6	19.6	2.6
28	木	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		ババロア	ごはん	534	17.8	21.3	1.6
1日の平均栄養摂取量						596	21.4	20.0	2.2
ひまわり保育園栄養摂取目標量						605	23	17	2

イトランド(株)