

3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	クラッカー	ひなまつり誕生会	ちらし寿司 フライドチキン 3色サラダ 菜の花のすまし汁 ゼリー	ひなまつりロール	ごはん	565	27.6	18.7	1.9
2	土	スナック	ごはん メンチカツ 野菜ソテー 青菜のみそ汁 ヨーグルト		せんべい	ごはん	444	10.2	18.6	1.8
4	月	たまごボーロ	菜めしごはん 鶏肉の香味焼き 大根と人参の甘酢和え 白菜のみそ汁 りんご		ドーナツ 牛乳	ごはん	490	15.8	14	1.5
5	火	人形焼き	ふりかけごはん 鮭の西京焼き ひじきと大豆の炒り煮 キャベツのスープ パナナ		ピザトースト	ごはん	436	20.7	8.6	1.8
6	水	ウエハース	ツナとトマトのパスタ スパニッシュオムレツ コーンサラダ 彩りスープ フルーツヨーグルト		青のりポテト	めん	554	20	21.1	2.1
7	木	クラッカー	わかめごはん タンドリーチキン レタスと豆腐のサラダ コーンクリームシチュー オレンジ		プリン	ごはん	526	17.4	16.6	1.9
8	金	ビスケット	お別れ遠足 手作り弁当の日	大根のみそ汁	ゼリー 牛乳		134	17.6	4.3	0.8
9	土	せんべい	ごはん すき焼き風煮 キャベツのおひたし 油揚げのみそ汁 りんご		ワッフル	ごはん	403	11.9	10.9	1.3
11	月	スナック	お別れ会	手巻き寿司 五色和え なめこのみそ汁 いちごケーキ	ミニパン 牛乳	ごはん	539	19.2	24.2	2.3
12	火	ビスケット	ふりかけごはん カジキのごまみそ焼き 白菜のおひたし ほうれん草のすまし汁 グレープフルーツ		焼きそば	ごはん	417	17.3	7.7	1.6
13	水	クッキー	野菜タンメン 揚げ餃子 大根とハムのマリネ ミニゼリー		米粉フルーツサンド 牛乳	めん	543	17.3	23.6	1.6
14	木	カステラ	親子丼 きゅうりともやしの和え物 トマト 豆腐のみそ汁 パナナ		コーンチーズお好み焼き	ごはん	448	17.9	10.6	3
15	金	ウエハース	コロックロール 海藻ツナサラダ かぼちゃシチュー りんごヨーグルト		お祝いお赤飯	パン	560	15.8	17.8	2.5
16	土		卒園式							
18	月	たまごボーロ	ごはん 青椒肉絲 さつまいもの甘煮 中華スープ フルーツ杏仁		原宿ドック	ごはん	487	14.7	10.6	0.9
19	火	スナック	ごはん 納豆和え さばの煮つけ ブロッコリーのごま和え 切干大根のみそ汁 ルビー		人参ケーキ 牛乳	ごはん	565	20.1	18.6	1.7
20	水	人形焼き	肉みそうどん イカ天 グリーンサラダ じゃがいものみそ汁 オレンジ		マシュマロコーンフ レーク 牛乳	めん	451	18.1	11	2.5
21	木		春分の日							
22	金	せんべい	米粉パン(ジャム) ミートローフ 人参ときゅうりのピクルス キャベツスープ パナナ		ひじきいなり	パン	551	21.1	20.3	2.5
23	土	たまごボーロ	きつねうどん エビのフリッター ほうれん草とコーンのソテー ミニゼリー		せんべい	めん	398	9.5	14.4	1.5
25	月	ウエハース	ごはん 豚肉の生姜焼き マッシュポテト 浅漬け きこのみそ汁 りんご		きな粉揚げパン	ごはん	550	17.7	16.9	2.2
26	火	クラッカー	ふりかけごはん 魚の香味焼き 五目煮豆 具だくさんみそ汁 フルーツゼリー		肉まん 牛乳	ごはん	501	22.2	9.4	2.1
27	水	クッキー	ナポリタン チキンソテーカレー風味 花野菜とチーズのサラダ オニオンスープ 黄桃缶		豆乳プリン	めん	475	17.4	17.2	2.4
28	木	せんべい	マーボー丼 エビしゅうまい レタスとコーンのサラダ 中華スープ グレープフルーツ		ミニたいやき 牛乳	ごはん	503	15.8	15.4	1.7
29	金	スナック	きりん組リクエスト	ナン ドライカレー フライドポテト 春雨サラダ コーンスープ いちご	フルーツヨーグルト	パン	475	16	19.2	2.6
30	土	ビスケット	手作り弁当の日				6	0.1	0.3	0
1日の平均栄養摂取量							497	17.7	15.8	1.9
ひまわり保育園栄養摂取目標量							495	18.6	13.8	1.6