

3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	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	657	33.6	21.1	2.3
2	土	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	503	12.2	20.6	2.1
4	月	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	569	19.5	17.3	1.8
5	火	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	509	25.2	10.5	2.2
6	水	ツナとトマトの Pasta 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	664	24.5	25.6	2.1
7	木	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	パン	605	20.8	18.5	2.2
8	金	お別れ遠足 手作り弁当の日	大根のみそ汁	ゼリー 牛乳		160	22	5.1	0.9
9	土	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	448	14.4	11	1.4
11	月	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	609	23.1	27.2	2.7
12	火	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	511	21.5	9.3	2
13	水	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	654	21.9	27.8	2.2
14	木	親子丼 きゅうりともやし和え物 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	506	21.4	12.5	3
15	金	コロッケロール 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	667	19.3	21.4	2.5
16	土	卒園式							
18	月	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	567	18.2	13	1.1
19	火	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	652	24.6	20.6	1.9
20	水	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		マッシュマロコーンフレー ク 牛乳	めん	532	21.9	13.5	2.5
21	木	春分の日							
22	金	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	632	25.9	22.9	2.4
23	土	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	458	11.6	17.8	1.9
25	月	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	655	21.6	20.3	2.5
26	火	ふりかけごはん 魚の香味焼き 五目煮豆 貝だくさんみそ汁 フルーツゼリー		肉まん 牛乳	ごはん	577	26.9	9.6	2.4
27	水	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	542	21.2	18.7	3
28	木	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	589	18.9	19.2	1.9
29	金	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	540	19.5	21.4	2.5
30	土								
1日の平均栄養摂取量						591	22.6	18.4	2.3
ひまわり保育園栄養摂取目標量						605	23	17	2

イトランド(株)