

4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	クッキー	あんかけ焼きそば ねぎ塩チキン ほうれん草のツナ和え 中華スープ ルビー		ヨーグルトマフィン	めん	490	22.6	18.5	2.3
2	土		入園式							
4	月	ビスケット	ごま塩ごはん 鶏のかりん揚げ ビーフンソテー すまし汁 杏仁豆腐		ポップコーン牛乳	ごはん	531	19.2	21.3	2.2
5	火	スナック	ふりかけごはん 豚の生姜焼き 切干大根のサラダ なめこみそ汁 オレンジ		お麩ラスク牛乳	ごはん	483	17.5	21.9	1.7
6	水	鈴カステラ	醤油ラーメン 揚げ餃子 もやしナムル パインヨーグルト		揚げパン	めん	458	16.1	12.8	2.8
7	木	Caせんべい	わかめごはん 魚の油淋ソース 青菜の煮浸し 卵スープ パナナ		マドレーヌ	ごはん	473	19.2	16	1.6
8	金	クッキー	バターロール チキンソテー レタスとパプリカのサラダ コンソメスープ ミニゼリー		炊き込みおにぎり	パン	430	18.9	13.4	1.6
9	土	せんべい	ミートソーススパゲティ 白身魚のフライ わかめサラダ ポテトスープ ゼリー		クッキー	めん	521	33.7	19.7	2.3
11	月	せんべい	カレーライス いもフライ ブロッコリーのおかか和え ねぎ塩スープ 黄桃缶		ビスケット キャンディーチーズ牛乳	ごはん	545	17.7	18.7	2.3
12	火	Caせんべい	入園・進級お祝い会	たけのご飯 和風ハンバーグ シルバーサラダ 豆腐のみそ汁 ゼリー	クリームサンド	ごはん	577	17.5	20.2	2.5
13	水	クッキー	豚汁うどん 鶏天 青菜の錦糸和え みかんヨーグルト		ふかし芋	めん	453	16.6	19.5	1.7
14	木	ポーロ	ごま塩ごはん 魚の味噌チーズ焼 厚揚げ煮 すまし汁 パナナ		豆腐ドーナッツ牛乳	ごはん	506	23.2	15.1	2.3
15	金	スナック	コッペパン チキンナゲット ポテトサラダ 千切りスープ ミニゼリー		いなり寿司	パン	483	14.8	20.2	1.7
16	土	鈴カステラ	みそラーメン ミニコロッケ キャベツナムル オレンジ		クリームパン	めん	396	14.7	11.8	1.2
18	月	たまごポーロ	ゆかりごはん 鶏のから揚げ 青菜のごま和え 厚揚げのみそ汁 みかん缶		きな粉トースト	ごはん	505	17.7	17.8	1.9
19	火	せんべい	お誕生会	チキンピラフ 照り焼きチキン 春雨サラダ コーン入りスープ フルーチェ	デコロールカステラ	ごはん	551	16.3	17.2	2
20	水	ビスケット	きのこのミートスパゲティ 星ポテト チーズサラダ オニオンスープ ジャムヨーグルト		鶏ごぼうおにぎり	めん	488	16.4	11.8	1.5
21	木	鈴カステラ	ふりかけごはん 魚のマヨコーン焼き レタスのカラフルサラダ ポトフ風スープ グレープフルーツ		たまご蒸しパン牛乳	ごはん	498	19.5	17.6	1.1
22	金	せんべい	米粉パン お肉屋さんのハムカツ 海藻サラダ トマトスープ ゼリー		お好み焼き牛乳	パン	518	16.5	19	2.6
23	土	クッキー	鶏うどん かき揚げ チンゲン菜のナムル ルビー		スティックパン	めん	418	13.5	16.5	1.3
25	月	ビスケット	わかめごはん 鶏肉のフリッター マカロニサラダ 彩りスープ パイン缶		ツナトースト	ごはん	478	16.7	18	2.1
26	火	せんべい	ビビンバ丼 春巻き 中華サラダ きのことスープ オレンジ		ホットケーキ牛乳	ごはん	504	17.9	17.9	1.4
27	水	スナック	焼きそば 鶏肉のさっぱり煮 もやしの磯和え わかめスープ ゼリー		しらすおにぎり	めん	484	18	11.4	1.7
28	木	鈴カステラ	ごま塩ごはん 魚のピザ風焼き 花野菜サラダ 豆腐スープ パナナ		フライドポテト牛乳	ごはん	464	21.8	14.2	1.1
30	土	クッキー	ジャージャーラーメン 厚焼き玉子 ブロッコリーのおかか和え ゼリー		カップヨーグルト	めん	446	32.9	11.9	2.8
1日の平均栄養摂取量							472	18.2	17.1	1.9
ひまわり保育園栄養摂取目標量							493	18.5	14.5	1.5