

# 4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	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	556	27.6	20.3	2.8
2	土	入園式						
4	月	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	634	23.5	25.9	2.7
5	火	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	551	21.4	24.8	2
6	水	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	566	20.3	16.4	3.7
7	木	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	533	22.6	19.2	1.9
8	金	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	479	22.9	13.9	1.9
9	土	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	601	41.2	23.8	2.7
11	月	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	668	21.3	23.1	2.9
12	火	入園・進級お祝い会 たけのこご飯 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	674	21.4	25.1	3.1
13	水	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	514	20.2	21.6	2
14	木	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	豆腐ドーナツ牛乳	ごはん	595	28.7	18.7	2.9
15	金	コッパン 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	589	20.2	25.4	2.2
16	土	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	455	17.1	14.9	1.6
18	月	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	592	21.9	22	2.4
19	火	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	619	19.1	21.3	2.3
20	水	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	586	20	14.2	1.8
21	木	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	579	23.5	21.3	1.4
22	金	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	611	19.9	23.7	3.1
23	土	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	440	15.8	16.4	1.6
25	月	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	573	20.4	21.9	2.6
26	火	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	610	22	22.3	1.8
27	水	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	554	22.1	11.7	2
28	木	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	542	26.4	17.2	1.4
30	土	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	519	41.5	13.4	3.6
1日の平均栄養摂取量					581	22.3	20.5	2.3
ひまわり保育園栄養摂取目標量					554	20.9	16	1.6