

5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
2	月	スナック	ゆかりごはん ポークチャップ シルバーサラダ すまし汁 黄桃缶	鈴カステラ	ごはん	420	13.4	14.3	2.1
6	金	せんべい	カレーライス チキンステーキ 切干大根の中華サラダ わかめスープ ゼリー	プリン	ごはん	482	32.4	21.4	2.5
7	土	ビスケット	ひよこ・りす懇談会 けんちんうどん 肉団子 青菜の和え物 ゼリー	クッキー	めん	336	13.7	8	1.4
9	月	ポーロ	ふりかけごはん 豚肉のごま味噌炒め 海藻サラダ すまし汁 みかん缶	焼きいも 牛乳	ごはん	457	15.5	13.8	1.5
10	火	Caせんべい	ごま塩ごはん 白身魚のフリッター レタスサラダ コンソメスープ ルビー	メロンパン風クッキー 牛乳	ごはん	459	17.8	14.2	1.8
11	水	スナック	醤油ラーメン 春巻き キャベツナムル ブルーベリーヨーグルト	揚げパン	めん	457	14.7	14.1	2.7
12	木	ビスケット	サンドイッチ お肉屋さんのハムカツ สปาゲッティサラダ トマトスープ ゼリー	炊き込みおにぎり	パン	478	28.7	13.4	2.2
13	金	せんべい	お誕生会 ウインナーピラフ オムレツ パンサンズー コーンスープ フルーチェ	デコロールカステラ	ごはん	527	13.5	18.5	2.3
14	土	せんべい	あんかけ焼きそば ミニコロッケ カリフラワーサラダ わかめスープ オレンジ	スティックパン	めん	412	15.2	15.6	1.9
16	月	クッキー	わかめごはん 鶏のかりん揚げ 切干大根サラダ かきたま汁 パイン缶	お麩ラスク 牛乳	ごはん	509	17.7	22.7	1.3
17	火	せんべい	ごま塩ごはん ハンバーグ レタスサラダ わかめのみそ汁 オレンジ	ミニドック 牛乳	ごはん	476	18.8	19.2	2
18	水	Caせんべい	カレーうどん ソーセージフライ 3色サラダ ジャムヨーグルト	ツナトースト	めん	442	17	17.8	2.2
19	木	ビスケット	鶏そぼろ丼 かにかま玉子ロール 青菜のさっぱり和え けんちん汁 パナナ	豆腐ドーナツ 牛乳	ごはん	447	17.3	15.2	1.6
20	金	クラッカー	コッパン 魚のピザ風焼き ポテトサラダ 千切りスープ ミニゼリー	いなり寿司	パン	489	21.6	19.3	1.8
21	土		運動会						
23	月	せんべい	ふりかけごはん 鮭のコーンマヨ焼き 花野菜サラダ すまし汁 ゼリー	たまご蒸しパン 牛乳	ごはん	491	37	12.8	1.8
24	火	Caせんべい	麻婆丼 ミートボール もやしのナムル 卵スープ キウイフルーツ	マリービスケット キャンディーチーズ 牛乳	ごはん	484	18	17.6	2.2
25	水	鈴カステラ	สปาゲッティミートソース チキンナゲット ほうれん草ソテー ポトフ風スープ パナナ	フルーツヨーグルト	めん	437	16.3	12	2.2
26	木	スナック	納豆ごはん ポークジンジャー キャベツのごま和え 厚揚げのみそ汁 オレンジ	青のりポテト 牛乳	ごはん	491	19.2	20.5	1.4
27	金	ポーロ	米粉パン 鶏肉の香味焼き トマトサラダ コンソメスープ ミニゼリー	チーズおにぎり	パン	450	20.8	13.2	1.6
28	土	クッキー	味噌ラーメン 春巻き チンゲン菜のナムル ゼリー	クリームパン	めん	480	28.5	15.3	2.2
30	月	クラッカー	ハヤシライス フライドポテト 切干大根のドレ和え 春雨スープ 黄桃缶	アップルパイ風 牛乳	ごはん	518	12.6	16.1	1.7
31	火	Caせんべい	ゆかりごはん 鶏肉の甘辛揚げ アスパラソテー もやしのみそ汁 オレンジ	焼きそば	ごはん	411	17.2	10.4	2.3
1日の平均栄養摂取量						446	19.4	16.1	2.0
ひまわり保育園栄養摂取目標量						493	18.5	14.5	1.5