

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 パンサンダー 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 | コッペパン 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 |