

5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
2	月	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	ポップコーン	ごはん	473	16.3	15.3	2.4
6	金	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	533	39.3	26.6	2.9
7	土	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	357	15.8	8.6	1.6
9	月	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	532	19.1	17	1.9
10	火	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	529	21.8	17.7	2.3
11	水	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	552	18.9	16	3.4
12	木	サンドイッチ お肉屋さんのハムカツ スパゲッティサラダ トマトスープ ゼリー	炊き込みおにぎり	パン	573	35.4	16.1	2.7
13	金	お誕生会 ウインナーピラフ オムレツ ハンサンスー コーンスープ フルーチェ	デコロールカステラ	ごはん	622	16.1	23.1	2.7
14	土	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	450	17.7	18	2.2
16	月	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	583	21.6	25.5	1.6
17	火	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	592	23.4	25.9	2.5
18	水	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	505	20.7	22.2	2.8
19	木	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	554	21.5	18.6	2
20	金	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	558	26	21.9	2.2
21	土	運動会						
23	月	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	577	45.5	15.9	2.2
24	火	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	532	21.2	21.9	2.5
25	水	スパ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	552	21.9	17.2	3
26	木	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	561	23.5	23	1.6
27	金	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	518	25.6	16.2	2
28	土	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	519	34.2	15.3	2.6
30	月	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	599	14.9	17.9	2
31	火	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	465	21	12.9	2.8
1日の平均栄養摂取量					548	23.9	19.5	2.4
ひまわり保育園栄養摂取目標量					554	20.9	16	1.6