

12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	木	ポーロ	ゆかりごはん 鶏肉のごま味噌焼き 白和え すまし汁 オレンジ		マフィン 牛乳	ごはん	481	20.5	15.3	1.5
2	金	Caせんべい	ふりかけごはん 白身魚のフライ もやしサラダ みそ汁 ゼリー		いももち 牛乳	ごはん	498	30.4	12.5	1.8
3	土		発表会							
5	月	せんべい	ごま塩ごはん ポークチャップ マカロニサラダ みそ汁 みかん缶		ミニピザ風 牛乳	ごはん	484	18.1	18.8	1.4
6	火	スナック	ふりかけごはん 魚の油淋ソース 青菜のさっぱり和え 肉団子スープ ハナナ		ポテトドック 牛乳	ごはん	455	18.9	13.6	1.5
7	水	ビスケット	醤油ラーメン 春巻き 切干大根サラダ ジャムヨーグルト		チーズおにぎり	めん	460	16.7	13	1.8
8	木	せんべい	手作り弁当の日		ゼリー		84	14.6	0.1	0.2
9	金	Caせんべい	コッペパン タンドリーチキン สปาゲッティサラダ シチュー ゼリー		フライドポテト	パン	563	34.7	25	2.2
10	土	ビスケット	肉うどん 白身魚のフライ もやしサラダ ゼリー		ミニたい焼き	めん	404	28.3	12	2.5
12	月	せんべい	納豆ごはん ちくわ天 三色サラダ みそ汁 黄桃缶		ポップコーン キャンディーチーズ 牛乳	ごはん	447	16.7	17	1.7
13	火	ポーロ	中華丼 揚げ餃子 海藻サラダ 卵スープ オレンジ		リッツサンド 牛乳	ごはん	509	18.1	18.5	1.8
14	水	鈴カステラ	豚汁うどん お肉屋さんのハムカツ 千切りキャベツ パインヨーグルト		ふりかけおにぎり	めん	482	16.3	14.9	2.1
15	木	スナック	わかめごはん 豆腐入りつくね 切り干し大根煮 すまし汁 パナナ		お麩ラスク	ごはん	454	14.9	14.3	2.1
16	金	Caせんべい	サンドイッチ グラタン風 花野菜サラダ ポパイスープ ゼリー		スコーン	パン	463	13.3	16	1.9
17	土	せんべい	塩ラーメン チキンソテー マカロニサラダ ゼリー		ビスケット	めん	352	25.9	11.4	2.1
19	月	クッキー	豚丼 厚焼き玉子 青菜のおかか和え みそ汁 パイン缶		ミルクプリン	ごはん	435	16.1	12.5	1.6
20	火	スナック	ふりかけごはん 魚のあけぼの焼き ごま和え すまし汁 りんご		米粉パンサンド 牛乳	ごはん	506	18.7	19.1	1.8
21	水	クラッカー	焼きそば フライドポテト フロccoliーサラダ わかめスープ みかんヨーグルト		わかめおにぎり	めん	469	14.3	11.6	2.1
22	木	せんべい	ハートカレーの日	ハートカレー 照り焼きチキン ビーフソテー もやしスープ パナナ	焼きいも	ごはん	434	16.1	6.4	1.6
23	金	Caせんべい	クリスマス誕生会	ケチャップライス オムレツ ポテトサラダ コーンスープ フルーチェ	カップケーキ	ごはん	574	13.8	22.1	1.8
24	土	せんべい	ナポリタン チキンカツ ごまドレサラダ コンソメスープ ゼリー		クッキー	めん	329	24.9	11.4	1.3
26	月	せんべい	ふりかけごはん ハンバーグ シルバーサラダ みそ汁 杏仁フルーツ		手作りクッキー	ごはん	505	18.9	18.9	1.7
27	火	スナック	餅つき大会	わかめおにぎり 肉団子 浅漬け お雑煮 みかん	ホットケーキ	ごはん	417	12	10.1	2.2
28	水	鈴カステラ	ミートソーススパゲティ ローストチキン ほうれん草ソテー オニオンスープ ゼリー		シュガートースト	めん	507	33.5	17.4	2.5
1日の平均栄養摂取量							481	19.5	1.8	1.8
ひまわり保育園栄養摂取目標量							487	20	13.5	1.4