

12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	木	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	561	25.3	19	1.8
2	金	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	575	37.6	15.5	2.2
3	土	発表会							
5	月	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	568	21.9	23.4	1.6
6	火	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 パナナ		ポテトドック 牛乳	ごはん	519	23.2	14.4	1.8
7	水	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	568	20.8	16	2.2
8	木	手作り弁当の日		ゼリー		69	17.5	0.1	0.1
9	金	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	665	43	31.1	2.8
10	土	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	476	34.9	14.3	3.1
12	月	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	521	20.2	21.2	2
13	火	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	623	22.3	24.8	2.3
14	水	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	563	19.5	18.1	2.6
15	木	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	518	18.2	15.3	2.5
16	金	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	532	16.1	20	2.3
17	土	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	370	31.1	14.1	2.3
19	月	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	524	21.4	14.5	2.1
20	火	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	587	23.5	22	2.1
21	水	焼きそば フライドポテト ブロッコリーサラダ わかめスープ みかんヨーグルト		わかめおにぎり	めん	538	17	12.3	2.5
22	木	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	508	19.4	7.9	1.8
23	金	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	671	16.8	27.6	2.3
24	土	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	374	30.4	14.2	1.5
26	月	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	595	22.9	23.5	1.9
27	火	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	470	14.5	10	2.6
28	水	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	593	41.3	20.3	3.1
1日の平均栄養摂取量						563	23.4	17.9	2.2
ひまわり保育園栄養摂取目標量						588	24.2	16	1.6