

# 1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
4	水	せんべい	にゅうめん から揚げ 和風マカロニサラダ 黄桃缶		わかめおにぎり	めん	482	16.7	16.8	2.7
5	木	Caせんべい	ゆかりごはん 豚肉のごま味噌焼き 春雨サラダ すまし汁 ゼリー		マリービスケット キャンディーチーズ 牛乳	ごはん	524	32.1	16.9	1.9
6	金	ビスケット	ふりかけごはん ハンバーグ 切干大根煮 みそ汁 パナナ		蒸しパン	ごはん	529	19.6	17.9	2
7	土	せんべい	肉うどん あんかけオムレツ もやしサラダ ゼリー		ビスケット	めん	320	25.3	9.6	2.6
10	火	せんべい	ごま塩ごはん 厚揚げのそぼろ煮 白和え みそ汁 みかん缶		メロンパン風クッキー 牛乳	ごはん	494	17.8	15.5	1.8
11	水	ビスケット	焼きそば 揚げ餃子 ナムル わかめスープ ジャムヨーグルト		チーズおにぎり	めん	454	14.8	14.2	2.3
12	木	ポーロ	誕生会	チキンピラフ オムレツ シルバーサラダ コーンスープ フルーチェ	デコパンケーキ	ごはん	498	14.8	14.5	2
13	金	Caせんべい	コッペパン 白身魚のフライ キャベツサラダ コンソメスープ ゼリー		お麩ラスク 牛乳	パン	514	30.7	20.6	1.9
14	土	クッキー	塩ラーメン 春巻き ナムル ゼリー		ミニたい焼き	めん	355	22.5	10.6	1.8
16	月	ビスケット	キーマカレー いもフライ ビーフソテー ほうれん草スープ パイン缶		ミニピザ風 牛乳	ごはん	564	19.3	19	1.8
17	火	クラッカー	ごま塩ごはん チキン南蛮風 キャベツサラダ みそ汁 みかん		ポップコーン 牛乳	ごはん	508	18	24.3	2
18	水	せんべい	醤油ラーメン 春巻き バンバンジーサラダ りんごヨーグルト		ふりかけおにぎり	めん	472	15.6	11.6	1.7
19	木	スナック	ふりかけごはん 魚のマヨコーン焼き 海藻サラダ けんちん汁 キウイフルーツ		マフィン 牛乳	ごはん	490	20.5	16.7	1.6
20	金	ポーロ	わかめごはん 豚バラ大根 ブロッコリーサラダ かきたま汁 ゼリー		焼きいも キャンディーチーズ	ごはん	485	27.8	14.6	1.6
21	土	せんべい	きりん組懇談会	ハヤシライス 白身魚フライ 春雨サラダ 卵スープ みかん	クッキー	ごはん	583	18.4	23.3	2.3
23	月	ビスケット	ふりかけごはん 照り焼きチキン スパゲッティサラダ みそ汁 杏仁フルーツ		フライドポテト 牛乳	ごはん	474	19.8	15.9	1.3
24	火	クッキー	中華丼 ミートボール 切干大根ナムル 卵スープ パナナ		ホットケーキ 牛乳	ごはん	550	20.6	17.8	2.4
25	水	せんべい	鶏うどん お肉屋さんのコロケ もやしの磯和え カルピスヨーグルト		米粉パンサンド	めん	482	16.9	15.4	2.3
26	木	Caせんべい	手作り弁当の日		プリン		113	2	2.1	0.2
27	金	ポーロ	サンドイッチ 魚のフリッター ポテトサラダ シチュー ゼリー		炊き込みおにぎり	パン	565	34.5	16.8	2.3
28	土	ビスケット	みそラーメン 揚げ餃子 切り干し大根サラダ ゼリー		原宿ドック	めん	454	27.8	12.3	2.8
30	月	せんべい	納豆ごはん 厚焼き玉子 かにかま和え 豚汁 黄桃缶		フルーツヨーグルト	ごはん	439	16.7	8.5	1.9
31	火	クラッカー	そぼろ丼 ちくわ天 ごま和え すまし汁 パナナ		シュガートースト 牛乳	ごはん	463	16.3	17.3	1.8
1日の平均栄養摂取量							499	19.7	16.4	2.0
ひまわり保育園栄養摂取目標量							463	16.3	17.3	1.8