

1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
4	水	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	566	20.2	20.9	3.2
5	木	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	585	38.9	20.9	2.1
6	金	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	610	23	20.8	2.2
7	土	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	361	30.8	11.8	3.1
10	火	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	547	21	19.3	2.1
11	水	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	601	19.5	20	3.1
12	木	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	582	18.2	17.9	2.5
13	金	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	594	37.9	25.7	2.4
14	土	塩ラーメン 春巻き ナムル ゼリー		ミニたい焼き	めん	391	27.6	10.4	2.2
16	月	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	698	24	23.5	2.3
17	火	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	587	21.7	28.1	2.3
18	水	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	549	18.8	14.3	2
19	木	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	558	25.1	18.2	1.9
20	金	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	568	34.5	18	2
21	土	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	679	21.3	28.3	2.7
23	月	ふりかけごはん 照り焼きチキン สปา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	551	24	18.8	1.5
24	火	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	624	24.2	18.7	2.9
25	水	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	565	20.4	19.1	2.7
26	木	手作り弁当の日		プリン		94	2	2.6	0.2
27	金	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	667	42.9	20.8	2.9
28	土	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	600	35.8	17.7	3.8
30	月	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	545	22	12.2	2.5
31	火	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	554	20.6	19.8	2.3
1日の平均栄養摂取量						586	25.4	19.8	2.3
ひまわり保育園栄養摂取目標量						588	24.2	16	1.6