

2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	水	ビスケット	ミートソーススパゲティ 白身魚のフライ キャベツサラダ きのことスープ パインヨーグルト	炊き込みおにぎり	めん	450	20	11	2.3
2	木	Caせんべい	ふりかけごはん ハンバーグ 大根の煮物 みそ汁 オレンジ	フライドポテト 牛乳	ごはん	469	19.2	17.6	1.7
3	金	スナック	誕生会 カレーピラフ 照り焼きチキン ポテトサラダ コーンスープ フルーチェ	ハバロアパフェ	ごはん	527	21.1	15.4	1.7
4	土	せんべい	焼きそば 揚げ餃子 ブロッコリーサラダ わかめスープ ゼリー	ビスケット	めん	407	26.8	12.8	1.9
6	月	ポーロ	カレーライス いもフライ ほうれん草ソテー わかめスープ みかん缶	ポップコーン	ごはん	532	12.5	17	2.3
7	火	せんべい	ゆかりごはん 回鍋肉風 ブロッコリーサラダ 肉団子スープ パナナ	マリービスケット キャンディーチーズ 牛乳	ごはん	489	19.8	19.4	1.5
8	水	ビスケット	醤油ラーメン 春巻き バンバンジーサラダ みかんヨーグルト	チーズおにぎり	めん	461	17.6	14	1.7
9	木	Caせんべい	ふりかけごはん 魚の油淋ソース 青菜のさっぱり和え みそ汁 りんご	豆腐ドーナツ 牛乳	ごはん	481	20.7	16.1	1.4
10	金	鈴カステラ	コッペパン 鶏肉の香味焼き キャベツサラダ シチュー ゼリー	焼きいも	パン	360	29.9	10.7	1.6
13	月	せんべい	納豆ごはん ちくわ天 肉じゃが みそ汁 パイン缶	ミニピザ風 牛乳	ごはん	511	19.9	18.2	1.9
14	火	ポーロ	わかめごはん つくね焼き 切り干し大根煮 すまし汁 ミルクプリン	手作りクッキー 牛乳	ごはん	484	17.2	15.3	2.9
15	水	せんべい	手作り弁当の日	ジャムヨーグルト		75	2.4	3.2	0.2
16	木	Caせんべい	中華丼 ミートボール 春雨サラダ ワンタンスープ オレンジ	お麩ラスク 牛乳	ごはん	458	16.2	15.5	1.8
17	金	クラッカー	サンドイッチ 魚のマヨコーン焼き ブロッコリーサラダ トマトスープ ゼリー	いももち	パン	517	34.4	25.7	2.2
18	土		マラソン大会						
20	月	せんべい	ごま塩ごはん ミートローフ สปาゲッティソテー コンソメスープ ゼリー	杏仁豆腐	ごはん	483	28.1	13.6	1.8
21	火	Caせんべい	ふりかけごはん 魚の蒲焼風 さつま芋の甘煮 豚汁 オレンジ	米粉パン 牛乳	ごはん	514	21.1	10.8	2.1
22	水	スナック	ほうとう風うどん お肉屋さんのコロケ 千切りキャベツ りんごヨーグルト	ふりかけおにぎり	めん	479	12.2	15.5	1.9
24	金	ビスケット	わかめごはん から揚げ ビーフソテー みそ汁 黄桃缶	ホットケーキ 牛乳	ごはん	466	17.8	17	1.6
25	土	せんべい	みそラーメン 春巻き 花野菜サラダ ゼリー	原宿ドック	めん	558	31.5	17.3	3.5
27	月	鈴カステラ	わかめごはん 厚揚げのそぼろ煮 おかか和え みそ汁 ゼリー	りんごのケーキ	ごはん	457	28.3	12.2	1.8
28	火	スナック	ゆかりごはん 魚のあけぼの焼き 筑前煮 かきたま汁 パイン缶	きな粉蒸しパン 牛乳	ごはん	507	21.9	19.3	1.8
1日の平均栄養摂取量						480	21.0	15.8	1.9
ひまわり保育園栄養摂取目標量						487	20	13.5	1.4