

2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	水	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	555	24.9	13.4	2.9
2	木	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	568	23.9	22	2.2
3	金	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	ババロアパフェ	ごはん	608	25.9	16.6	2
4	土	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	486	33.3	15.3	2.3
6	月	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	626	15.4	21.1	2.8
7	火	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 バナナ		マリービスケット キャンディーチーズ 牛乳	ごはん	563	24.3	21.8	1.7
8	水	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	570	22	17.2	2.2
9	木	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	577	25.7	20.1	1.8
10	金	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	627	40.8	21.4	2.8
13	月	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	588	24.5	20.2	2.3
14	火	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	565	21.3	19	3.6
15	水	手作り弁当の日		ジャムヨーグルト		46	2.2	1.8	0.1
16	木	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	555	20.1	19.3	2.2
17	金	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	598	42.1	29.9	2.6
18	土	マラソン大会							
20	月	ごま塩ごはん ミートローフ スパゲッティソテー コンソメスープ ゼリー		杏仁豆腐	ごはん	553	34.7	14.6	2.1
21	火	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	609	26	13.4	2.6
22	水	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			めん	544	14.7	16.8	2.3
24	金	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	575	22.1	20.9	2
25	土	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	647	38.8	19	4.1
27	月	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	531	34.5	14.6	2.3
28	火	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	583	26.9	21.5	2.2
1日の平均栄養摂取量						578	26.1	19.1	2.4
ひまわり保育園栄養摂取目標量						588	24.2	16	1.6