

3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	Caせんべい	ちゃんぽん麺 春巻き 中華風サラダ カルピスヨーグルト	たぬきおにぎり	めん	508	16.7	12.8	1.5
2	木	ビスケット	ふりかけごはん 豚肉の甘辛焼き パンパンジーサラダ ワンタンスープ キウイフルーツ	スイートポテト牛乳	ごはん	450	17.8	15.3	0.7
3	金	せんべい	誕生会 ちらし寿司 照り焼きチキン スパゲティサラダ かきたま汁 フルーチェ	ひな祭りケーキ	ごはん	475	22.6	12.1	1.9
4	土	せんべい	ミートソーススパゲティ チキンナゲット ごまドレサラダ コンソメスープ ゼリー	ビスケット	めん	471	32	16.2	1.7
6	月	スナック	キーマカレー オムレツ シルバーサラダ もやしスープ 黄桃缶	メロンパン風クッキー	ごはん	546	17.7	20.9	1.9
7	火	アスパラガス	麻婆丼 いもフライ カリフラワーサラダ 卵スープ りんご	マドレーヌ	ごはん	488	14.6	19.8	1.6
8	水	Caせんべい	焼きそば 揚げ餃子 切干大根サラダ みそ汁 ジャムヨーグルト	フレンチトースト風	めん	452	18.2	15.9	1.9
9	木	クッキー	わかめごはん 鶏肉のタルタル焼き スパゲティソテー ポトフ風スープ パナナ	きな粉蒸しパン	ごはん	510	20.3	16.5	1.3
10	金	せんべい	手作り弁当の日	ゼリー		70	14.3	0.1	0.2
11	土	せんべい	みそラーメン 春巻き ブロッコリーサラダ ゼリー	ミニたい焼き	ごはん	549	30.1	11.5	3.4
13	月	ビスケット	納豆ごはん 厚焼き玉子 すき焼き風 みそ汁 パイン缶	フライドポテト牛乳	ごはん	481	20.2	17.8	1.3
14	火	Caせんべい	ふりかけごはん かりん揚げ かにかま和え けんちん汁 ミルクプリン	ホットケーキ	ごはん	485	15.8	16.4	1.4
15	水	スナック	豚汁うどん お肉屋さんのハムカツ 千切りキャベツ みかんヨーグルト	チーズおにぎり	めん	500	17.6	18.6	2.2
16	木	せんべい	ごま塩ごはん 白身魚のフライ マカロニサラダ 春雨スープ 黄桃缶	バナナマフィン	めん	544	14.1	16.8	1.4
17	金	クッキー	ゆかりごはん 鶏のトマトソースがけ ポテトサラダ コンソメスープ ゼリー	米粉パンサンド	ごはん	515	30	16.5	1.6
18	土		卒園式						
20	月	スナック	カレーライス ねぎ塩チキン 春雨サラダ きのことスープ みかん缶	ミニピザ風	ごはん	484	18.6	14.7	2.4
22	水	クラッカー	ミートスパゲッティ フライドポテト 花野菜サラダ コンソメスープ パインヨーグルト	ふりかけおにぎり	めん	530	16.9	14.3	1.4
23	木	ビスケット	ふりかけごはん ハンバーグ レタスサラダ ポテトスープ オレンジ	ポップコーン キャンディーチーズ 牛乳	ごはん	497	21.1	22.5	1.7
24	金	せんべい	サンドイッチ 魚のマヨコーン焼き マカロニソテー シチュー ゼリー	いももち	パン	511	35.8	20.7	2.2
25	土	せんべい	わかめうどん 白身魚のフライ 切干大根サラダ ゼリー	クッキー	めん	363	25.1	7.4	2
27	月	クラッカー	ふりかけごはん 豚肉の味噌炒め ビーフソテー かきたま汁 ゼリー	フルーツヨーグルト	ごはん	463	27.1	13.4	1.4
28	火	せんべい	そぼろ丼 ちくわ天 ごま和え みそ汁 オレンジ	マヨトースト 牛乳	ごはん	479	20	17.7	1.9
29	水	スナック	コッペパン チキンナゲット キャベツサラダ コーンスープ ゼリー	わかめおにぎり	パン	345	22.6	9.3	1.8
30	木	アスパラガス	わかめごはん 魚の蒲焼風 白和え 豚汁 杏仁豆腐	お麩ラスク 牛乳	ごはん	465	20.8	12.7	2.1
31	金	Caせんべい	醤油ラーメン から揚げ ポテトサラダ フルーチェ	プリンアラモード	めん	555	19.6	25.6	2.8
1日の平均栄養摂取量						490	20.4	16.7	1.7
ひまわり保育園栄養摂取目標量						487	20	13.5	1.4