

3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	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	594	20.4	16	1.9
2	木	ふりかけごはん 豚肉の甘辛焼き バンバンジーサラダ 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	536	21.8	18.5	0.8
3	金	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	524	27	15	2.1
4	土	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	548	40.9	22.6	2.1
6	月	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	631	21.6	23.6	2.3
7	火	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	583	17.2	23.7	2
8	水	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	563	23.4	22.4	2.5
9	木	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	587	24.8	17.7	1.6
10	金	手作り弁当の日	ゼリー		69	17.5	0.1	0.1
11	土	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	592	35.7	13.7	4
13	月	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	604	26.6	23.1	1.8
14	火	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	566	19.4	20.4	1.8
15	水	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	574	21.5	20.6	2.7
16	木	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	パナナムフィン	めん	610	16.3	20.9	1.5
17	金	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	591	36.9	17.8	1.9
18	土	卒園式						
20	月	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	554	22.7	15.8	2.9
22	水	ミートスパゲティ 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	614	20.2	15.6	1.6
23	木	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	590	25.8	27.3	2.1
24	金	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	620	44.4	25.8	2.7
25	土	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	384	30.2	9.1	2.2
27	月	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	531	33	14.5	1.6
28	火	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	579	24.6	22.1	2.3
29	水	コッパパン 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	642	36.3	20.4	3.2
30	木	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	539	25.3	14.9	2.6
31	金	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	653	24.1	31.9	3.5
1日の平均栄養摂取量					585	25.4	20.4	2.2
ひまわり保育園栄養摂取目標量					588	24.2	16	1.6