

12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	金	せんべい	わかめごはん 豚肉のみそ焼き 磯和え けんちん汁 オレンジ	マフィン	ごはん	509	16.1	15.3	1.6	
2	土	おかし	ラーメン しゅうまい 切干ナムル ゼリー	おかし	めん	384	25.3	6.1	2.8	
4	月	せんべい	キーマカレー いもフライ キャベツサラダ 中華スープ みかん缶	お麩ラスク	ごはん	487	14.8	14.9	1.7	
5	火	ビスケット	ふりかけごはん 魚の蒲焼風 かにかま和え 豚汁 オレンジ	ジャムサンド 牛乳	ごはん	442	21.5	9.4	2	
6	水	クラッカー	ミートソーススパゲティ オムレツ もやしサラダ オニオンスープ ジャムヨーグルト	焼きいも	めん	473	17.2	12.5	2	
7	木	ミニアスパラ	ゆかりごはん 豚肉と青菜の炒め物 シルバーサラダ みそ汁 黄桃缶	豆腐ドーナツ 牛乳	ごはん	502	16.5	16.3	1.2	
8	金	せんべい	コッペパン タンドリーチキン スパゲッティサラダ シチュー ゼリー	鮭おにぎり	ぱん	439	32.4	11.6	1.5	
9	土	おかし	ごはん 揚げ餃子 ビーフンソテー わかめスープ ゼリー	おかし	ごはん	427	21.9	5.7	1.2	
11	月	せんべい	納豆ごはん かにかま玉子ロール お浸し みそ汁 ゼリー	リッツサンド 牛乳	ごはん	518	30.2	11.8	1.7	
12	火	クッキー	ごま塩ごはん 豚肉の生姜焼き 切り干し大根煮 キウイフルーツ	ミニたい焼き	ごはん	418	17.3	14.2	2.1	
13	水	クラッカー	ラーメン 春巻き 切干大根サラダ バナナヨーグルト	チーズおにぎり	めん	505	16.2	15.8	3	
14	木	ミニアスパラ	ふりかけごはん 魚のピザ風焼き マカロニソテー トマトスープ みかん缶	お好み焼き	ごはん	471	23.5	11.3	2.1	
15	金	Caせんべい	ゆかりごはん 鶏肉の酢豚風 青菜のチーズ和え わかめスープ 杏仁豆腐	ミニピザ 牛乳	ごはん	474	22	12.2	1.9	
16	土		保育参観							
18	月	ビスケット	鶏そぼろごはん ちくわ天 お浸し かきたま汁 オレンジ	かぼちゃ蒸しパン	ごはん	399	15.7	11.2	1.3	
19	火	ミニアスパラ	ふりかけごはん 魚のあけぼの焼き 白和え 肉団子スープ ゼリー	シュガートースト	ごはん	559	33	20	1.9	
20	水	クラッカー	焼きそば 照り焼きチキン ツナサラダ みそ汁 ジャムヨーグルト	鶏そぼろおにぎり	めん	522	22.1	18.3	2.5	
21	木	せんべい	ハートカレー フライドポテト 春雨サラダ きのことスープ みかん缶	ゼリー	ごはん	478	11.8	10.5	1.7	
22	金	クッキー	クリスマス誕生会	ケチャップライス ハンバーグ ポテトサラダ コーンスープ ゼリー	プリンアラモード	ごはん	561	28.7	20.4	1.3
23	土	おかし	トマトスパゲティ オムレツ ほうれん草ソテー コンソメスープ ゼリー	おかし	めん	408	28.3	12.2	1.9	
25	月	せんべい	ゆかりごはん から揚げ 花野菜サラダ シチュー フルーチェ	パウンドケーキ	ごはん	614	19	21.1	2.9	
26	火	ビスケット	もちつき大会	わかめごはん 肉団子 漬物 お雑煮風汁 みかん	米粉パンサンド	ごはん	392	12.3	8.5	1.7
27	水	クラッカー	中華丼 さばの塩焼き ごま和え わかめスープ オレンジ	ポップコーン	ごはん	536	19.8	24.2	2.2	
28	木	ミニアスパラ	ごま塩ごはん お肉屋さんのコロック 千切りキャベツ みそ汁 ゼリー	ぼたぼた焼き	ごはん	477	23.5	12.6	1.9	
1日の平均栄養摂取量						489	20.7	14.6	1.9	
ひまわり保育園栄養摂取目標量						463	19.1	12.8	1.5	