

12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	金	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	564	18.9	18.9	1.8
2	土	ラーメン しゅうまい 切干ナムル ゼリー		おかし	めん	410	30.4	7.4	3.3
4	月	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	554	17.4	18.5	1.9
5	火	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	543	26.8	11.3	2.4
6	水	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	543	20.6	13.3	2.3
7	木	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	ごはん	585	19.9	19.4	1.4
8	金	コッペパン タンドリーチキン สปาゲッティサラダ シチュー ゼリー		鮭おにぎり	ぱん	656	43.5	20.4	2.3
9	土	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	538	27.9	9.4	1.7
11	月	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	577	36.5	14.6	1.9
12	火	ごま塩ごはん 豚肉の生姜焼き 切り干し大根煮 みそ汁 キウイフルーツ		ミニたい焼き	ごはん	539	35.4	17.1	2.3
13	水	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	583	19.4	17.5	3.5
14	木	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	546	28.6	13.1	2.5
15	金	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	544	27	15.2	2.3
16	土	保育参観							
18	月	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	549	21.5	16.8	1.9
19	火	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	630	39.9	22.7	2.2
20	水	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	605	26.8	20.6	3
21	木	ハートカレー フライドポテト 春雨サラダ きのこスープ みかん缶		ゼリー	ごはん	561	14	13	2
22	金	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	649	35.4	22.7	1.5
23	土	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	492	35.1	15.2	2.3
25	月	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	711	22.6	26.3	3.4
26	火	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	483	15.3	10.2	2.1
27	水	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	621	23.8	28	2.6
28	木	ごま塩ごはん お肉屋さんのコロケ 千切りキャベツ みそ汁 ゼリー		ぼたぼた焼き	ごはん	582	29.1	14.8	2.4
1日の平均栄養摂取量						581	26.1	17.7	2.3
ひまわり保育園栄養摂取目標量						575	23.7	16	1.6