

1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
4	木	ビスケット	にゅうめん から揚げ 和風マカロニサラダ みかん缶	コーンフレーク	めん	371	14.8	13	1.7
5	金	せんべい	ゆかりごはん 豚の甘辛煮 切り干し大根サラダ すまし汁 黄桃缶	プリン	ごはん	466	14.8	10.9	1.6
6	土	おかし	カレーうどん 春巻き 海藻サラダ ゼリー	おかし	めん	321	22.9	10.1	3
9	火	せんべい	ふりかけごはん ねぎ塩チキン ビーフンソテー みそ汁 パイン缶	ビスケット チーズ 牛乳	ごはん	513	22.8	14.9	1.9
10	水	クラッカー	ミートソーススパゲティ いもフライ ほうれん草ソテー コンソメスープ ジャムヨーグルト	ホットケーキ	めん	423	14.8	12.1	1.7
11	木	Caせんべい	お誕生日会 チキンピラフ オムレツ マカロニサラダ シチュー フルーチェ	いちごババロア	ごはん	517	13.8	16	2.3
12	金	ミニアスパラ	サンドイッチ 豆腐ハンバーグ グリーンサラダ コーンスープ ゼリー	わかめおにぎり	ぱん	502	30.7	17.6	2
13	土	おかし	ごはん 厚焼き玉子 春雨サラダ みそ汁 ゼリー		めん	357	20.9	5.7	1.3
15	月	せんべい	キーマカレー チキンカツ 切り干し大根のドレ和え ねぎ塩スープ パイン缶	フルーツヨーグルト	ごはん	511	19.2	14.8	1.6
16	火	ビスケット	麻婆丼 しゅうまい もやしサラダ 春雨スープ ゼリー	お好み焼き 牛乳	ごはん	520	31.2	15.2	2.6
17	水	クラッカー	けんちんうどん 厚焼き玉子 ちくわの和え物 バナナヨーグルト	きつねおにぎり	めん	441	17.7	10.9	2.3
18	木	Caせんべい	ふりかけごはん 魚の甘辛揚げ 海藻サラダ みそ汁 オレンジ	マフィン	ごはん	478	17.1	12.5	1.7
19	金	クッキー	ごま塩ごはん 鶏肉のみそ焼き 煮びたし たぬき汁 杏仁豆腐	シュガートースト 牛乳	ごはん	455	18.1	14.8	1.7
20	土	おかし	ごはん さばの塩焼き マカロニサラダ みそ汁 ゼリー	おかし	ごはん	489	26.1	16.4	1.5
22	月	せんべい	納豆ごはん ちくわ天 厚揚げ煮 みそ汁 みかん缶	ポップコーン 牛乳	ごはん	440	15.1	14.9	1.4
23	火	ミニアスパラ	わかめごはん タンドリーチキン ポテトサラダ コンソメスープ キウイフルーツ	お麩ラスク 牛乳	ごはん	468	17.4	16.9	1.1
24	水	クラッカー	焼きそば 揚げ餃子 カリフラワーサラダ 卵スープ ジャムヨーグルト	フライドポテト	めん	540	17.9	22.9	1.8
25	木	Caせんべい	手作り弁当の日	ゼリー		93	14.4	0.1	0.1
26	金	せんべい	コッペパン お肉屋さんのコロケ 千切りキャベツ シチュー ゼリー	ふりかけおにぎり	ぱん	566	27.5	16.6	2.2
27	土	おかし	トマトスパゲティ かにかまたまごロール 花野菜サラダ コンソメスープ ゼリー	おかし	めん	362	26.2	5.7	1.6
29	月	せんべい	ふりかけごはん 照り焼きチキン 春雨サラダ みそ汁 みかん缶	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	ごはん	477	16.3	11.9	1.3
30	火	ビスケット	わかめごはん 魚のチーズ焼き レタスサラダ ポトフ風スープ キウイフルーツ	米粉パンサンド	ごはん	393	16.1	8.1	1.5
31	水	クラッカー	ラーメン 春巻き ナムル バナナヨーグルト	チーズおにぎり	めん	479	16.4	13.9	2.6
1日の平均栄養摂取量						476	19.0	14.3	1.8
ひまわり保育園栄養摂取目標量						463	19.1	12.8	1.5