

1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
4	木	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	457	18.4	15.9	2.1
5	金	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	513	17.3	13.4	1.8
6	土	カレーうどん 春巻き 海藻サラダ ゼリー		おかし	めん	383	28.2	12.6	3.7
9	火	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	559	27	18.1	2.1
10	水	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	481	17.6	12.8	2
11	木	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	599	16.8	20	2.8
12	金	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	594	37.8	21.2	2.5
13	土	ごはん 厚焼き玉子 春雨サラダ みそ汁 ゼリー			ごはん	463	27.8	8.2	1.8
15	月	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	584	22.9	18.3	1.8
16	火	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	620	38.5	18.3	3.2
17	水	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	536	23.1	13	2.9
18	木	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	549	20.9	15.6	2.1
19	金	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	516	22	15.6	2.1
20	土	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	556	31.5	20.3	1.7
22	月	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	532	18.6	18.5	1.7
23	火	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	540	21	20.1	1.3
24	水	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	654	21.5	28.3	2.2
25	木	手作り弁当の日		ゼリー		69	17.5	0.1	0.1
26	金	コッペパン お肉屋さんのコロッケ 千切りキャベツ シチュー ゼリー		ふりかけおにぎり	ぱん	652	33.3	20.6	2.5
27	土	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	410	32	6.1	1.9
29	月	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	541	19.2	14.7	1.4
30	火	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	481	20	9.7	1.8
31	水	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	551	19.7	15.2	3.1
1日の平均栄養摂取量						553	23.1	17.2	2.2
ひまわり保育園栄養摂取目標量						575	23.7	16	1.6