

2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	木	クッキー	中華丼 しゅうまい かにかま和え わかめスープ オレンジ	スコーン	ごはん	456	14.6	13.6	1.9
2	金	Caせんべい	ケチャップライス オムレツ ポテトサラダ コーンスープ フルーチェ	節分たまごボーロ	ごはん	499	13.5	13.4	1.7
3	土	おかし	にゅうめん 白身魚のフライ 切り干し大根サラダ ゼリー	おかし	めん	478	29.6	7.2	5.2
5	月	ビスケット	鶏そぼろごはん ちくわ天 切り干し大根煮 みそ汁 パイン缶	プリン	ごはん	434	14.7	11.1	1.9
6	火	せんべい	ごま塩ごはん 厚揚げの酢豚風 カリフラワーサラダ 卵スープ 杏仁豆腐	お麩ラスク	ごはん	460	17.3	16.1	1.4
7	水	クラッカー	ミートソーススパゲティ いもフライ キャベツサラダ コンソメスープ ジャムヨーグルト	ふりかけおにぎり	めん	444	14.5	10.2	1.1
8	木	ミニアスパラ	わかめごはん 魚のあけぼの焼き ごま和え みそ汁 キウイフルーツ	マヨコーントースト	ごはん	466	20.2	13	1.7
9	金	Caせんべい	サンドイッチ タンドリーチキン レタスサラダ コンソメスープ ゼリー	ホットケーキ 牛乳	ぱん	611	37.2	21.8	2.3
10	土		発表会						
13	火	せんべい	カレーライス チキンナゲット 春雨サラダ ねぎ塩スープ パイン缶	手作りクッキー	ごはん	556	13.2	17.9	2
14	水	クラッカー	手作り弁当の日	ゼリー		94	14.7	1.8	0.2
15	木	クッキー	ふりかけごはん 魚のコーン焼き スパゲティソテー トマトスープ オレンジ	フライドポテト 牛乳	ごはん	507	18.7	17.7	1.5
16	金	ミニアスパラ	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	わかめおにぎり	ぱん	652	33.4	27.2	3.3
17	土	おかし	ラーメン 春巻き ナムル ゼリー	おかし	めん	303	20.1	6.6	1.8
19	月	せんべい	納豆ごはん 肉じゃが 厚焼き玉子 けんちん汁 黄桃缶	フルーツヨーグルト	ごはん	398	13.9	10.2	1.2
20	火	ビスケット	ごま塩ごはん つくね焼き さつまいもサラダ みそ汁 キウイフルーツ	蒸しパン	ごはん	458	15.4	13.8	1.7
21	水	クラッカー	肉うどん かき揚げ 青菜の和え物 バナナヨーグルト	きつねおにぎり	めん	570	17.6	22.1	2.8
22	木	ミニアスパラ	ふりかけごはん 白身魚のフライ 大根サラダ コンソメスープ ゼリー	ポップコーン 牛乳	ごはん	495	28.2	14.7	1.8
24	土	おかし	ごはん しゅうまい ナムル 中華スープ ゼリー	おかし	ごはん	398	21.5	6.8	1
26	月	せんべい	ゆかりごはん から揚げ シルバーサラダ かきたま汁 オレンジ	ココアケーキ 牛乳	ごはん	547	18.5	18.6	1.8
27	火	クッキー	わかめごはん ミートローフ スパゲッティサラダ コンソメスープ 黄桃缶	お好み焼き	ごはん	444	13.7	12.8	1.9
28	水	クラッカー	焼きそば ハムカツ 切り干し大根サラダ わかめスープ ジャムヨーグルト	チーズおにぎり	めん	529	19	17.7	2.7
29	木	Caせんべい	ふりかけごはん 魚の油淋ソース ナムル みそ汁 ゼリー	米粉パンサンド	ごはん	491	31.1	8.7	1.8
1日の平均栄養摂取量						501	19.7	15.6	1.9
ひまわり保育園栄養摂取目標量						463	19.1	12.8	1.5