

2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	木	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	516	17.7	14.1	2.3
2	金	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	577	16.4	16.7	2.1
3	土	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	527	35.7	8.8	6.2
5	月	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	519	18	13.3	2.3
6	火	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	511	20.1	16.7	1.5
7	水	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	506	17.3	10.5	1.3
8	木	わかめごはん 魚のあけほの焼き 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	546	24.6	15.5	2
9	金	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	716	46.1	27.2	2.9
10	土	発表会						
13	火	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	667	17.6	25	2.5
14	水	手作り弁当の日	ゼリー		69	17.5	0.1	0.1
15	木	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	579	22.8	19.3	1.8
16	金	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	781	41.1	33.2	4.1
17	土	ラーメン 春巻き ナムル ゼリー	おかし	めん	323	24.1	8.1	2.1
19	月	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	479	18.6	11.7	1.6
20	火	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	563	19.2	16.9	2.1
21	水	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	625	20.1	24.4	3.2
22	木	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	576	34.5	17.4	2.2
24	土	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	427	25.7	8.4	1
26	月	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	612	21.8	23	2
27	火	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	503	16.5	13.2	2.4
28	水	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	614	22.9	19.9	3.2
29	木	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	566	38.4	10.9	2.3
1日の平均栄養摂取量					581	24.1	18.3	2.2
ひまわり保育園栄養摂取目標量					575	23.7	16	1.6