

3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	金	ビスケット	ひな祭り誕生会 ちらし寿司 照り焼きチキン 春雨サラダ すまし汁 フルーチェ	ひなあられ	ごはん	416	15.4	10.1	1.8
2	土	おかし	わかめうどん 厚焼き玉子 おかか和え ゼリー	おかし	めん	312	24	4.1	1.6
4	月	ミニアスパラ	麻婆丼 しゅうまい 切り干し大根サラダ 中華スープ ゼリー	ココア蒸しパン	ごはん	486	26.9	12.9	1.9
5	火	ビスケット	ふりかけごはん ミートボール 中華和え 卵スープ オレンジ	お麩ラスク 牛乳	ごはん	411	14.5	14.7	1
6	水	クラッカー	ミートソーススパゲティ チキンナゲット 花野菜サラダ コンソメスープ バナナヨーグルト	せんべい	めん	403	16.5	12.2	1.6
7	木	Caせんべい	ごま塩ごはん 魚のあけぼの焼き ごま和え みそ汁 パイン缶	スコーン	ごはん	444	16.3	14.6	1.3
8	金	ミニアスパラ	コッペパン 豆腐グラタン風 ジャーマンポテト シチュー ゼリー	わかめおにぎり	ぱん	609	33.1	24.2	3
9	土	おかし	ごはん 白身魚のフライ スパゲッティサラダ みそ汁 ゼリー	おかし	ごはん	491	26	11.8	1.7
11	月	ビスケット	納豆ごはん ちくわ天 海藻サラダ みそ汁 みかん缶	あべかわマカロニ 牛乳	ごはん	456	19.2	13.4	1.4
12	火	Caせんべい	ふりかけごはん ハンバーグ キャベツサラダ コンソメスープ オレンジ	豆腐ドーナツ	ごはん	519	18.5	17	1.3
13	水	クラッカー	豚汁うどん 厚焼き玉子 白和え バナナヨーグルト	焼きおにぎり	めん	435	16.6	13.8	2.2
14	木	せんべい	手作り弁当の日	ゼリー		99	14.9	0.2	0.3
15	金	せんべい	カレーライス フライドポテト コールスローサラダ ねぎ塩スープ 黄桃缶	ポップコーン	ごはん	497	13.4	20.7	1.5
16	土	おかし	トマトスパゲティ チキンナゲット 花野菜サラダ コンソメスープ ゼリー	おかし	めん	383	27.9	9.4	1.3
18	月	せんべい	ゆかりごはん つくね焼き さつま揚げの煮物 みそ汁 ジャムヨーグルト	フライドポテト	ごはん	446	15.6	10.8	1.9
19	火	クッキー	わかめごはん 鶏チリ ナムル 卵スープ オレンジ	クッキー	ごはん	516	16.4	18.5	1.5
21	木	クラッカー	ふりかけごはん 白身魚の油淋ソース ビーフソテー 豚汁 パイン缶	米粉パンサンド	ごはん	494	20.2	11.5	2.1
22	金	ミニアスパラ	サンドイッチ お肉屋さんのコロケ 千切りキャベツ コンソメスープ ゼリー	青のりおにぎり	ぱん	594	28	23	2.4
23	土		卒園式						
25	月	せんべい	わかめごはん 豚肉の甘辛煮 シルバーサラダ みそ汁 黄桃缶	プリン	ごはん	411	11.1	8.8	1.2
26	火	ミニアスパラ	ふりかけごはん から揚げ ブロッコリーサラダ みそ汁 オレンジ	パウンドケーキ	ごはん	534	17.1	20.9	1.7
27	水	クラッカー	ごま塩ごはん 春巻き 切り干しナムル 中華スープ ジャムヨーグルト	チーズおにぎり	ごはん	452	12.6	12.2	1.6
28	木	ビスケット	ふりかけごはん 厚揚げのそぼろ煮 漬物 すまし汁 キウイフルーツ	シュガートースト	ごはん	374	11.1	11.4	1.5
29	金	Caせんべい	リクエスト給食 ラーメン 白身魚フライ ポテトサラダ ゼリー	デコパンケーキ	めん	462	26.3	14.3	2.6
30	土	おかし	ごはん ハムカツ マカロニサラダ コンソメスープ ゼリー	おかし	ごはん	497	28.2	10.9	4.2
1日の平均栄養摂取量						472	18.4	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