

# 3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	金	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	513	19.2	12.3	2.2
2	土	わかめうどん 厚焼き玉子 おかか和え ゼリー	おかし	めん	347	30.7	6.7	2
4	月	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	565	32.9	15.2	2.3
5	火	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	493	17	17.2	1.2
6	水	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	526	22.7	15.9	2.2
7	木	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	516	20.6	19	1.7
8	金	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	728	40.7	29.4	3.7
9	土	ごはん 白身魚のフライ สปาゲッティサラダ みそ汁 ゼリー	おかし	ごはん	548	31.7	11.9	2
11	月	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	563	23.9	16.4	1.8
12	火	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	600	22.6	21.2	1.7
13	水	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	523	21.9	16.8	2.8
14	木	手作り弁当の日	ゼリー		69	17.5	0.1	0.1
15	金	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	569	16.2	23.2	1.7
16	土	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	466	36.2	14.4	1.7
18	月	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	487	18.2	13.4	2.2
19	火	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	578	18.9	19.5	1.8
21	木	ふりかけごはん 白身魚の油淋ソース ビーフンソテー 豚汁 パイン缶	米粉パンサンド	ごはん	570	24.5	12.2	2.5
22	金	サンドイッチ お肉屋さんのコロッケ 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	701	34.2	27.8	2.9
23	土	キーマカレー 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	569	16.2	23.2	1.7
25	月	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	458	12.8	10.9	1.3
26	火	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	624	20.6	25.2	2.1
27	水	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	516	14.9	12.9	1.8
28	木	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	432	13.2	12.6	1.8
29	金	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	530	32.4	17.8	3.2
30	土	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	566	34.2	13.4	5.1
1日の平均栄養摂取量					552	22.5	17.8	2.2
ひまわり保育園栄養摂取目標量					575	23.7	16	1.6