

4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	土		入園式						
3	月	せんべい	ゆかりごはん 豚肉のごま味噌炒め シルバーサラダ みそ汁 黄桃缶	マリービスケット キャンディーチーズ 牛乳	ごはん	470	18.9	19.2	1.8
4	火	スナック	わかめごはん ミートボール かにかま和え みそ汁 杏仁豆腐	マフィン	ごはん	436	11.8	13.8	1.8
5	水	クッキー	肉うどん ちくわ天 磯和え バナナヨーグルト	炊き込みおにぎり	めん	441	13.2	13.2	2
6	木	Caせんべい	ふりかけごはん 白身魚のフライ 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	451	14.3	13.5	1.2
7	金	アスパラガス	そぼろ丼 炒り豆腐 ごま和え すまし汁 ゼリー	フルーツヨーグルト	ごはん	423	29.6	9	1.8
8	土	せんべい	塩ラーメン 春巻き 切り干しナムル ゼリー	クッキー	めん	344	21.4	8.9	2.3
10	月	せんべい	ふりかけごはん 厚揚げのそぼろ煮 ポテトサラダ 豚汁 みかん缶	フライドポテト	ごはん	490	15.2	18.2	1.9
11	火	スナック	進級お祝い会 炊き込みごはん 照り焼きチキン シルバーサラダ すまし汁 フルーチェ	バナナのケーキ	ごはん	448	18	14.6	2.3
12	水	Caせんべい	焼きそば 揚げ餃子 切り干しナムル 中華スープ みかんヨーグルト	お麩ラスク 牛乳	めん	457	16.2	16	1.9
13	木	ビスケット	わかめごはん から揚げ スパゲッティソテー すまし汁 黄桃缶	ホットケーキ	ごはん	470	16.6	14.7	1.4
14	金	クラッカー	コッペパン チキンナゲット キャベツサラダ ポパイスープ ゼリー	ふりかけおにぎり	パン	510	27.8	15.7	2
15	土	せんべい	肉うどん ちくわ天 マカロニサラダ ゼリー	クッキー	めん	387	24	16.2	1.9
17	月	せんべい	納豆ごはん つくね焼き 海藻サラダ みそ汁 パイン缶	米粉パンサンド 牛乳	ごはん	551	22.6	14.7	1.6
18	火	クッキー	誕生日会 チキンピラフ オムレツ 春雨サラダ コーンスープ フルーチェ	プリンアラモード	ごはん	530	16.2	18.5	2.3
19	水	クラッカー	醤油ラーメン 春巻き バンバンジーサラダ バナナヨーグルト	わかめおにぎり	めん	470	14.6	11.6	1.6
20	木	スナック	ふりかけごはん 鶏肉のマヨコーン焼き 花野菜サラダ トマトスープ 黄桃缶	ミニピザ風	ごはん	479	17.2	18.8	1.3
21	金	アスパラガス	サンドイッチ 魚のチーズ焼き キャベツサラダ シチュー ゼリー	フレンチトースト風	パン	516	38.9	21.9	2.2
22	土	せんべい	ワンタン麺 から揚げ 花野菜サラダ ゼリー	ビスケット	めん	433	31.9	14.1	1.7
24	月	クッキー	カレーライス いもフライ もやしサラダ 中華スープ みかん缶	ポップコーン	ごはん	514	13.1	19.7	2.3
25	火	せんべい	ふりかけごはん 豚の生姜焼き 切干大根サラダ みそ汁 ミルクプリン	いももち	ごはん	460	17.3	14.1	1.6
26	水	スナック	ミートソーススパゲティ お肉屋さんのコロッケ 千切りキャベツ コンソメスープ ジャムヨーグルト	きな粉蒸しパン	めん	536	18.5	23.1	1.8
27	木	ビスケット	ごま塩ごはん 魚のあけぼの焼き 青菜のさっぱり和え すまし汁 オレンジ	ゼリーポンチ	ごはん	415	26.1	12.4	1.4
28	金	Caせんべい	ゆかりごはん ハンバーグ ビーフソテー みそ汁 ゼリー	シュガートースト	ごはん	560	32	18.2	1.8
1日の平均栄養摂取量						481	19.9	16.0	1.8
ひまわり保育園栄養摂取目標量						487	20	13.5	1.4