

5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
1	月	手作り弁当の日	クッキー				
2	火	手作り弁当の日	せんべい				
6	土	ミートソーススパゲティ チキンナゲット わかめサラダ コーン入りスープ ゼリー	クッキー	めん	554	39.5	21.6
8	月	ごはん 鶏そぼろ かぼちゃコロケ 花野菜サラダ 白桃	スナック	ごはん	475	14.3	11.4
9	火	ごはん ちくわの磯辺あ揚げ 大学芋風 ツナサラダ りんご	せんべい	ごはん	411	7.5	11.2
10	水	ごはん 白身魚の油淋ソース にらまんじゅう 春雨サラダ 洋ナシ	ビスケット キャンディーチーズ	ごはん	399	11.8	10.5
11	木	ごはん とんかつ 枝豆天 フレンチサラダ オレンジ	きな粉蒸しパン	ごはん	292	8.2	4.7
12	金	ごはん ハンバーグ のり塩ポテト コーンサラダ 白桃	スナック	ごはん	480	8.8	14.5
13	土	ワンタン麺 揚げ餃子 ブロッコリーサラダ ゼリー	クッキー	めん	478	31.5	14.8
15	月	さばの味噌焼き 肉団子 和風サラダ グレープフルーツ	杏仁豆腐	ごはん	292	8.2	4.7
16	火	ごはん 鶏の唐揚げ ビーフソテー チーズ和え 白桃	せんべい	ごはん	480	8.8	14.8
17	水	ごはん 野菜コロケ イタリアンサラダ パナナ	ポップコーン	ごはん	410	12.6	13.5
18	木	ごはん チンジャオロース 揚げ餃子 オレンジ	かぼちゃ蒸しパン	ごはん	433	13.5	17
19	金	ごはん 豆腐ハンバーグ チキンナゲット キャベツソテー 洋ナシ	ゼリー	ごはん	347	10.9	10.6
20	土	わかめうどん 厚焼き玉子 ごまドレサラダ ゼリー	ミニたい焼き	めん	407	29.7	7.8
22	月	ごはん ささみチーズフライ 厚揚げ煮 ナムル グレープフルーツ	スナック	ごはん	390	11.4	9.4
23	火	ごはん ぶりの照り焼き さつま揚げの炒り煮 ツナサラダ 黄桃	せんべい	ごはん	323	12	6.7
24	水	ごはん 目玉風オムレツ チリコンカン ブロッコリーサラダ オレンジ	ビスケット	ごはん	278	8.5	2.9
25	木	ごはん 豚とチンゲン菜のオイスターソース炒め はんぺんチーズフライ 洋ナシ	ホットケーキ	ごはん	408	12.2	13.5
26	金	ごはん ハムカツ 厚焼き玉子 磯辺和え オレンジ	ゼリー	ごはん	364	8.9	8.7
27	土	みそラーメン 春巻き 切干大根サラダ ゼリー	ビスケット	めん	487	31.8	10.2
29	月	ごはん カジキのから揚げ 五目大豆煮 青じそ風味和え 白桃	スナック	ごはん	319	12.8	4.3
30	火	焼きそば たこ焼き うま塩サラダ りんご	プリンアラモード	めん	324	11	10.9
31	水	ごはん ポークチャップ カレーポテト オレンジ	米粉パンサンド	ごはん	424	10.2	14.2