

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	月	ビスケット	カレーライス オムレツ 春雨サラダ 中華スープ キウイフルーツ	牛乳かん	ごはん	433	14.1	15.7	2.3
2	火	せんべい	わかめごはん つくね焼き 磯和え みそ汁 オレンジ	フライドポテト	ごはん	417	12.4	16.1	1.4
3	水	クラッカー	かきたまうどん ちくわ天 ごま和え いちごヨーグルト	きつねおにぎり	めん	390	13.6	12	1.7
4	木	Caせんべい	ふりかけごはん 魚のマヨコーン焼き スパゲティソテー 肉団子スープ 黄桃缶	ホットケーキ	ごはん	396	16.7	6.3	1
5	金	ミニアスパラ	ゆかりごはん ポークチャップ 海藻サラダ コンソメスープ ゼリー	ミニピザ	ごはん	401	27.1	10.5	1.5
6	土		入園式						
8	月	せんべい	そばろごはん 厚焼き玉子 切り干し大根煮 みそ汁 キウイフルーツ	ババロア	ごはん	400	14.1	9.1	1.8
9	火	クッキー	ふりかけごはん 魚の磯辺揚げ 漬物 豚汁 オレンジ	マフィン	ごはん	499	18.6	16.2	1.7
10	水	ミニアスパラ	焼きそば 揚げ餃子 カリフラワーサラダ 中華スープ バナナヨーグルト	あべかわマカロニ	めん	428	15.9	14.4	1.6
11	木	Caせんべい	ごま塩ごはん ねぎ塩チキン ピーフンソテー いらたま汁 パイン缶	蒸しパン	ごはん	367	16.3	5.1	1.5
12	金	ビスケット	コッペパン お肉屋さんのコロケ レタスサラダ ミネストローネ ゼリー キャンディーチーズ	わかめおにぎり	ぱん	412	22.3	14.2	2.2
13	土	おかし	にゅうめん 白身魚のフライ ひじきサラダ クラッシュゼリー	おかし	めん	341	11.1	10	1.1
15	月	せんべい	納豆ごはん ソーセージ天 お浸し けんちん汁 黄桃缶	お麩ラスク	ごはん	381	12.5	11.9	1.6
16	火	ビスケット	ふりかけごはん いらまんじゅう マカロニサラダ すまし汁 デコボン	スコーン 牛乳	ごはん	378	11.4	9.6	2.1
17	水	クラッカー	ミートソーススパゲティ いもフライ 花野菜サラダ コンソメスープ バナナヨーグルト	ミニホットドッグ	めん	504	19.7	15.5	1.8
18	木	Caせんべい	進級お祝い たけのこご飯 和風ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え すまし汁 フルーチェ	お祝いケーキ	ごはん	521	17.7	13.9	1.9
19	金	クッキー	ゆかりごはん 白身魚のフライ 春キャベツサラダ 春雨スープ ゼリー	ふりかけおにぎり	ごはん	499	25	11.1	1.3
20	土	おかし	ごはん ハムカツ シルバーサラダ すまし汁 杏仁豆腐	おかし	ごはん	406	10.1	7.8	1.1
22	月	ミニアスパラ	わかめごはん 厚揚げのそばろ煮 ひじきサラダ みそ汁 黄桃缶	フルーツヨーグルト	ごはん	375	12.6	10.3	1.4
23	火	せんべい	ふりかけごはん 魚のみそマヨ焼き 中華和え 卵スープ オレンジ	手作りクッキー 牛乳	ごはん	509	21.7	16.4	1.3
24	水	クラッカー	ラーメン 春巻き ナムル いちごヨーグルト	チーズおにぎり	めん	441	14.8	12.6	2.7
25	木	Caせんべい	お誕生日会 ウインナーピラフ 照り焼きチキン スパゲティサラダ 若竹汁 プリン	ココアケーキ	ごはん	560	17.8	19.1	1.8
26	金	ビスケット	米粉パン ハムカツ イタリアンサラダ コンソメスープ ゼリー キャンディーチーズ	ポップコーン 牛乳	ぱん	442	26.7	18.6	2.3
27	土	おかし	トマトスパゲティ チキンナゲット ポテトサラダ コンソメスープ ヨーグルト	おかし	めん	408	14.4	15.5	1.3
30	火	せんべい	ふりかけごはん 油淋鶏 さっぱり和え わかめスープ パイン缶	シュガートースト	ごはん	445	12.4	16.1	1.8
1日の平均栄養摂取量						438	17.3	13.1	1.7
ひまわり保育園栄養摂取目標量						463	19	12.8	1.5