

4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	月	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	513	17.1	19	2.8
2	火	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	468	15	17.4	1.5
3	水	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	408	15.1	11.9	1.9
4	木	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	447	20.4	7.8	1.3
5	金	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	460	33.1	12.2	1.8
6	土	入園式						
8	月	そぼろごはん 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	435	17.8	12.3	2.3
9	火	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	564	22.6	17.1	2.1
10	水	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	532	20.1	19.6	2.1
11	木	ごま塩ごはん ねぎ塩チキン ビーフソテー にらたま汁 パイン缶	蒸しパン	ごはん	411	19.9	6.3	1.8
12	金	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	665	31.6	23.1	3.4
13	土	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	378	13	10.3	1.2
15	月	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	425	15.1	12.2	1.8
16	火	ふりかけごはん にらまんじゅう マカロニサラダ すまし汁 デコボン	スコーン 牛乳	ごはん	443	13.8	11.3	2.6
17	水	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	583	23.7	17.1	2.1
18	木	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	604	21.7	17.4	2.4
19	金	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	566	30.6	10.7	1.6
20	土	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	494	11.4	11.8	1.4
22	月	わかめごはん 厚揚げのそぼろ煮 ひじきサラダ みそ汁 黄桃缶	フルーツヨーグルト	ごはん	427	15	11.8	1.7
23	火	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	552	24.9	19.5	1.3
24	水	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	503	17.7	13.5	3.2
25	木	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	653	21.8	23.9	2.2
26	金	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	570	34.6	24.6	3
27	土	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	551	20.3	21.5	2
30	火	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	479	14.5	16.2	2
1日の平均栄養摂取量					510	21.2	15.5	2.1
ひまわり保育園栄養摂取目標量					574	23.6	15.9	1.6