

# 5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	水	クラッカー	ふりかけごはん 魚のみそマヨ焼き 切り干し大根煮 かきたま汁 いちごヨーグルト	お好み焼き	ごはん	426	18.4	13.8	2
2	木	Caせんべい	ごま塩ごはん 鯉のぼりミートローフ レタスサラダ コンソメスープ ゼリー	こどもの日マフィン	ごはん	637	31.1	23	1.8
7	火	せんべい	ゆかりごはん 鶏肉のかりん揚げ シルバーサラダ 若竹スープ 黄桃缶	フルーツヨーグルト	ごはん	427	13.4	12.5	0.9
8	水	クラッカー	焼きそば 揚げ餃子 カリフラワーサラダ 卵スープ カルピスヨーグルト	バナナスコーン	めん	414	14.1	14.2	1.8
9	木	ビスケット	ふりかけごはん 魚のあけぼの焼き トマトサラダ 豆腐スープ ゴールドキウイ	いももち牛乳	ごはん	413	18.2	15.4	1.7
10	金	ミニアスパラ	米粉パン タンドリーチキン ポテトサラダ コンソメスープ ゼリー キャンディーチーズ	ふりかけおにぎり	ぼん	562	32.8	21.8	1.8
11	土	おかし	カレーうどん 白身魚のフライ 切り干し大根サラダ みかん缶	おかし	めん	479	15.6	10.9	3.4
13	月	せんべい	ゆかりごはん 手作りしゅうまい ナムル 中華スープ バナナ	お麩ラスク牛乳	ごはん	412	14.8	12.3	1.1
14	火	ビスケット	ふりかけごはん 豚肉と青菜の炒め物 ひじきサラダ みそ汁 オレンジ	あべかわマカロニ牛乳	ごはん	437	17	16.5	1.3
15	水	クラッカー	ミートソースパグティ オムレツ 春キャベツサラダ きのコスープ いちごヨーグルト	焼きおにぎり	めん	487	19.9	12.9	1.8
16	木	Caせんべい	わかめごはん お肉屋さんのコロッケ レタスサラダ けんちん汁 甘夏ゼリー	フライドポテト	ごはん	520	18.9	18.6	1.4
17	金	ミニアスパラ	菜飯ごはん 白身魚のフライ 納豆和え かんぴょうのみそ汁 パイン缶	プリン	ごはん	432	13.7	9	1.7
18	土		手作り弁当の日						
20	月	クッキー	納豆ごはん ちくわ天 青菜のさっぱり和え 豚汁 黄桃缶	アップルパイ牛乳	ごはん	506	17.9	18.3	2
21	火	せんべい	誕生日会 エビピラフ ハンバーグ 春雨サラダ トマト コンソメスープ フルーチェ	デコドーナツ	ごはん	610	20.2	20.9	2
22	水	クラッカー	かきたまうどん ソーセージ天 きんぴらごぼう バナナヨーグルト	鮭おにぎり	めん	487	14.5	9.7	2.8
23	木	Caせんべい	わかめごはん 魚のフリッター アスパラソテー トマトスープ ゴールドキウイ	ハバロア牛乳	ごはん	461	17.5	13.9	1.1
24	金	ビスケット	サンドイッチ 照り焼きチキン かぼちゃサラダ コンソメスープ ゼリー キャンディーチーズ	人参ホットケーキ牛乳	ぼん	575	36.3	26.7	2.1
25	土	おかし	和風パグティ さばの塩焼き 花野菜サラダ コンソメスープ プリン	おかし	めん	516	20	18	1.8
27	月	せんべい	カレーライス ササミカツ ビーフソテー トマト ねぎ塩スープ ゼリー	ポップコーン牛乳	ごはん	578	29.4	16.4	2.5
28	火	ビスケット	ゆかりごはん 厚揚げのそぼろあんかけ 根菜の煮物 みそ汁 杏仁フルーツ	きな粉トースト牛乳	ごはん	532	22.5	18.1	2
29	水	クラッカー	冷やしそうめん 鶏天 磯和え 甘夏みかんヨーグルト	しらすおにぎり	めん	486	19	13.4	2.6
30	木	Caせんべい	わかめごはん つくね焼き レタスサラダ かきたま汁 パイン缶	フルーツサンド	ごはん	428	15.6	10.2	1.6
31	金	ミニアスパラ	ふりかけごはん サーモンフライ ブロッコリーサラダ コンソメスープ オレンジ	手作りクッキー	ごはん	436	14.1	13.4	1.2
1日の平均栄養摂取量						489	20.0	15.8	1.8
ひまわり保育園栄養摂取目標量						463	19	12.8	1.5