

1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
4	土	手作り弁当の日						
6	月	カレーライス 照り焼きチキン 切り干し大根サラダ わかめスープ パイン缶	ポップコーン牛乳	ごはん	593	19.9	24.5	3.1
7	火	お正月遊び会 ちらし寿司 松風焼き 紅白なます お雑煮風汁 みかん	七草がゆ せんべい	ごはん	496	18.3	10.2	2.3
8	水	あったかにゆうめん 魚の竜田揚げ ちくわのきんぴら風 トマト バナナヨーグルト	菜飯おにぎり	めん	506	23.8	13.5	3
9	木	ごはん 肉みそ炒め ひじきサラダ すまし汁 りんご	小倉蒸しパン	ごはん	554	20	19.2	1.3
10	金	たまごサンド ポテトグラタン ブロッコリーソテー トマトスープ 青りんごゼリー	お好み焼き	パン	728	41.6	23	4
11	土	ツナスパゲッティー チキンナゲット ポテトサラダ コンソメスープ みかん缶	おかし	めん	537	18.2	19.1	2.1
14	火	手作り弁当の日	焼きいも					
15	水	ちゃんぽん麺 揚げ餃子 青菜の中華炒め みかんヨーグルト	鮭おにぎり	めん	547	20.8	15.5	2.3
16	木	誕生会 エビピラフ から揚げ レタスサラダ コーンスープ フルーチェ	デコパンケーキ	ごはん	650	23.8	28	2.8
17	金	ふりかけごはん さばのおろし煮 厚揚げの味噌炒め さつま汁 黄桃缶	ゼリーボンチ	ごはん	538	39.3	14	2.3
18	土	家族参観日						
20	月	中華丼 ミートボール 春雨サラダ 卵スープ パナナ	コーントースト牛乳	ごはん	606	20.9	21.2	2.9
21	火	ふりかけごはん 肉じゃが 厚焼き玉子 かんぴょう汁 杏仁豆腐	ココアマフィン	ごはん	574	21.6	17.7	2.4
22	水	ミートソーススパゲティ 白身魚のフライ 千切りキャベツ ポトフ風スープ いちごヨーグルト	みそ焼きおにぎり	めん	636	24.6	15.9	2.5
23	木	納豆ごはん 高野豆腐のすきやき風 さつまいも天 みそ汁 黄桃缶	お麩ラスク牛乳	ごはん	580	22.8	21	1.3
24	金	米粉パン チキンソテー コールスローサラダ かぼちゃシチュー ぶどうゼリー	フライドポテト	パン	639	38.5	27	2.4
25	土	ラーメン チーズはんぺんフライ わかめのツナ和え みかん缶	おかし	めん	419	18.4	13.2	3.2
27	月	ごま塩ごはん ハンバーグ 花野菜サラダ きのことスープ りんご	クラッカーサンド牛乳	ごはん	546	20.3	16.8	2.2
28	火	ごはん 魚の蒲焼風 納豆和え 豚汁 パイン缶	いももち	ごはん	499	23.5	10.2	1.8
29	水	かきたまうどん お肉屋さんのコロッケ 大根サラダ フルーツヨーグルト	チーズおにぎり	めん	676	19.6	20.1	3.7
30	木	麻婆丼 春巻き わかめサラダ 春雨スープ オレンジ	あべかわマカロニ	ごはん	462	13.5	14	1.5
31	金	ふりかけごはん 厚揚げの酢豚風 小松菜のナムル 肉団子スープ いちごゼリー	バナナケーキ牛乳	ごはん	555	17.9	16	1.4
1日の平均栄養摂取量					577	23.9	23.9	2.4
ひまわり保育園栄養摂取目標量					574	23.6	15.9	1.6