

# 1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
4	土		手作り弁当の日						
6	月	せんべい	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	おかし 牛乳	ごはん	492	17.7	21.8	2.4
7	火	ビスケット	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	416	15	8.6	1.9
8	水	ミニアスパラ	あったかにゆめん 魚の竜田揚げ ちくわのきんぴら風 トマト パナナヨーグルト	菜飯おにぎり	めん	455	21.5	13.3	2.6
9	木	Caせんべい	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	485	16.4	15.4	1
10	金	クラッカー	たまごサンド ポテトグラタン フロッコリーソテー トマトスープ 青りんごゼリー	お好み焼き	パン	621	34	20.2	3.3
11	土	おかし	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	432	13.3	14.3	1.5
14	火	せんべい	手作り弁当の日	焼きいも					
15	水	クラッカー	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	444	16.5	12.1	1.7
16	木	たべっこ	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	579	20.1	23.7	2.3
17	金	クッキー	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	ゼリーポンチ	ごはん	475	31.9	13.5	1.9
18	土		家族参観日						
20	月	クラッカー	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	493	16.7	17.3	2.3
21	火	せんべい	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	479	16.1	14.9	1.9
22	水	スナック	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	550	20.1	14.8	2.1
23	木	ミニアスパラ	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	498	18.9	17.6	1.1
24	金	Caせんべい	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	550	31.2	21.6	1.9
25	土	おかし	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	341	14.8	10.8	2.5
27	月	せんべい	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	481	16.6	15.6	1.9
28	火	たべっこ	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	458	19.9	9.6	1.5
29	水	Caせんべい	かきたまうどん お肉屋さんのコロケ 大根サラダ フルーツヨーグルト	チーズおにぎり	めん	579	16	16.2	3
30	木	クラッカー	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	409	11.5	13	1.3
31	金	スナック	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	485	14.7	14.9	1.2
1日の平均栄養摂取量						497	19.7	15.8	2.0
ひまわり保育園栄養摂取目標量						463	19	12.8	1.5