

2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	土	肉うどん ハムカツ ひじきサラダ ヨーグルト	おかし	めん	518	18.5	23.8	2.7
3	月	節分誕生会 鬼さんキーマカレー オムレツ ポテトサラダ 中華スープ みかん	節分パフェ	ごはん	708	22.5	30.5	2.3
4	火	ごま塩ごはん 鶏肉のピザ風焼き レタスサラダ 白菜コンソメスープ パイン缶	たまご蒸しパン 牛乳	ごはん	521	24.1	17.1	1.5
5	水	焼きそば しゅうまい 磯和え 豆腐スープ ハナナヨーグルト	いなり寿司	めん	558	23.4	18	2.1
6	木	ふりかけごはん 魚の甘酢あんかけ 白和え さつま汁 オレンジ	かぼちゃのおやき 牛乳	ごはん	517	24.9	12	2.3
7	金	サンドイッチ ミートローフ 和風マカロニサラダ シチュー ぶどうゼリー	やきいも キャンディーチーズ	ぱん	700	27.5	21.7	3.2
8	土	和風スパゲッティ チーズはんぺんフライ ポテトサラダ コンソメスープ クラッシュゼリー	おかし	めん	578	15.1	21.7	1.8
10	月	ごはん 納豆 厚焼き玉子 高野豆腐のそぼろ煮 みそ汁 りんご	シュガートースト 牛乳	ごはん	560	25.3	21.2	2.4
12	水	醤油ラーメン 春巻き 大根ツナサラダ いちごヨーグルト	チーズおにぎり	めん	564	21.7	18	3.4
13	木	ごはん 肉みそ炒め ひじきの炒り煮 かきたま汁 黄桃缶	ポップコーン 牛乳	ごはん	512	18.8	17.4	2.2
14	金	米粉パン 白身魚のフライ 千切りキャベツ シチュー オレンジゼリー	ココアプリン	ぱん	593	21.1	22.9	2.6
15	土	手作り弁当の日						
17	月	わかめごはん から揚げ 焼きビーフン すまし汁 パナナ	きな粉マカロニ	ごはん	515	19.6	16.2	1.8
18	火	ごはん モロのフライ 納豆和え 豚汁 りんご	ミニピザ 牛乳	ごはん	620	29.6	20.5	2.8
19	水	ミートソーススパゲティ チキンピカタ インディアンサラダ コーンスープ ジャムヨーグルト	わかめおにぎり	めん	678	30.8	22	3.4
20	木	ゆかりごはん はんぺんマヨ焼き 切干大根サラダ 中華スープ 杏仁豆腐	人参ケーキ 牛乳	ごはん	547	19.7	15.8	1.9
21	金	カレーライス フライドポテト カレーパーティー キャベツサラダ ねぎ塩スープ いちごゼリー	フルーチェ	ごはん	524	11.7	17.1	2.2
22	土	食パン メンチカツ ミニナポリタン コンソメスープ みかん缶	おかし	ぱん	478	15.4	12.3	2.5
25	火	ふりかけごはん ハンバーグ マセドアンサラダ トマトスープ 青りんごゼリー	お麩ラスク	ごはん	527	16.3	17.9	1.7
26	水	肉うどん お肉屋さんのコロケ 千切りキャベツ フルーツヨーグルト	鮭おにぎり	めん	599	16.5	21.3	2.6
27	木	さばごはん ちくわ天 人参きんぴら けんちん汁 オレンジ	コーンフレーククッキー 牛乳	ごはん	522	18.1	18.3	2.7
28	金	菜飯ごはん ヤンニョムチキン風 野菜のナムル わかめスープ みかん缶	パウンドケーキ 牛乳	ごはん	553	23.3	16	2.1
1日の平均栄養摂取量					573	21.9	19.1	2.4
ひまわり保育園栄養摂取目標量					574	23.6	15.9	1.6