

2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	土	おかし	肉うどん ハムカツ ひじきサラダ ヨーグルト	おかし	めん	429	15.1	19.1	2.2
3	月	たまごボーロ	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	598	18.2	24.5	1.8
4	火	ミニアスパラ	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	451	19.9	14.5	1.3
5	水	クラッカー	焼きそば しゅうまい 磯和え 豆腐スープ パナナヨーグルト	いなり寿司	めん	485	19.4	16.2	1.8
6	木	ビスケット	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	434	20.2	10.1	1.9
7	金	せんべい	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	ぼん	601	22.4	19.5	2.7
8	土	おかし	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	503	12.5	19.4	1.6
10	月	Caせんべい	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	487	19.4	16.6	1.8
12	水	せんべい	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	508	18.4	14.5	2.9
13	木	たべっこ	ごはん 肉みそ炒め ひじきの炒り煮 かきたま汁 黄桃缶	おかし 牛乳	ごはん	468	16.1	15.3	1.9
14	金	スナック	米粉パン 白身魚のフライ 千切りキャベツ さつまいものシチュー オレンジゼリー	ココアプリン	ぼん	534	17.7	21.3	2.2
15	土		手作り弁当の日						
17	月	ミニアスパラ	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	444	16.3	13.8	1.5
18	火	ビスケット	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	521	24	16.9	2.3
19	水	Caせんべい	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	581	25	17.6	2.7
20	木	せんべい	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	479	16.2	14.8	1.6
21	金	スナック	カレーパーティー カレーライス フライドポテト 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	460	9.7	15.8	1.9
22	土	おかし	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	ぼん	428	13.2	11.4	2.1
25	火	クッキー	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	463	13.5	16.6	1.4
26	水	クラッカー	肉うどん お肉屋さんのコロッケ 千切りキャベツ フルーツヨーグルト	鮭おにぎり	めん	518	13.9	18.8	2.2
27	木	せんべい	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	449	15.1	14.7	2.2
28	金	スナック	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	484	19	14.9	1.8
1日の平均栄養摂取量						498	18.0	16.5	2.0
ひまわり保育園栄養摂取目標量						463	19	12.8	1.5