

3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	ラーメン しゅうまい 切干ナムル クラッシュゼリー	おかし	めん	260	7.5	7.3	2.2
3	月	ひなまつり誕生会 ちらし寿司 照り焼きチキン 桜大根 花魁のすまし汁 ミニロールケーキ	ひな祭りババロア	ごはん	486	19.1	15.5	1.8
4	火	ごはん にらまんじゅう 納豆和え 根菜汁 黄桃缶	レモンケーキ	ごはん	588	19.8	19.7	1.4
5	水	焼きそば ハムカツ ミモザサラダ 豆腐スープ バナナヨーグルト	わかめおにぎり	めん	643	23	20.6	5
6	木	ごま塩ごはん から揚げ スパゲッティサラダ 水餃子スープ ゼリーポンチ	リッツサンド	ごはん	665	38.7	22.7	2.2
7	金	ふりかけごはん 白身魚のあけぼの焼き ごま和え かきたま汁 オレンジ	フライドポテト	ごはん	505	19.2	21.3	1.9
8	土	ミートスパゲッティ オムレツ ブロッコリーサラダ コンソメスープ パイン缶	おかし	めん	570	24.9	17.6	1.9
10	月	手作り弁当の日	プリン					
11	火	ゆかりごはん 鶏チリ レタスサラダ すまし汁 オレンジ	ポップコーン 牛乳	ごはん	535	19.7	22.1	2.3
12	水	たぬきうどん 厚揚げのおろし煮 ツナマヨサラダ いちごヨーグルト	ココア蒸しパン	めん	543	16.5	28.3	2.6
13	木	豚丼 はんぺんの磯焼き さっぱり和え なめこのみそ汁 パイン缶	クリームサンド	ごはん	597	20.2	19.8	2.3
14	金	コッペパン 白身魚のフライ 千切りキャベツ シチュー ピーチゼリー	鶏そぼろおにぎり	ぱん	649	23.5	20.5	2.7
15	土	卒園式						
17	月	ごはん 栄養納豆 かき揚げ かんぴょう汁 オレンジ	さつまいもおやき チーズ	ごはん	534	17.7	14.1	1.6
18	火	わかめごはん ハンバーグ レタスサラダ 野菜とウインナーのスープ 黄桃缶	メロンパン風クッキー	ごはん	517	21.7	15.9	1.7
19	水	ミートソーススパゲティ 魚のマヨコーン焼き 花野菜サラダ コンソメスープ カルピスヨーグルト	きな粉おはぎ	めん	569	29	12.3	1.6
21	金	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め 海藻サラダ すまし汁 杏仁豆腐	ホットケーキ	ごはん	584	18.6	18.8	1.7
22	土	ごはん 白身魚フライ ひじきサラダ わかめスープ みかん缶	おかし	ごはん	507	14.3	16.1	1.3
24	月	カレーライス オムレツ ビーフンソテー ねぎ塩スープ バナナ	きな粉マカロニ 牛乳	ごはん	481	20.2	21.5	2.8
25	火	ふりかけごはん モロの竜田揚げ 白和え にら玉スープ いちごゼリー	シュガートースト	ごはん	529	31.1	17.2	3.3
26	水	醤油ラーメン 春巻き 切干ナムル フルーツヨーグルト	鮭おにぎり	めん	528	16.6	11.6	3.3
27	木	ごはん 豚肉の甘辛炒め 千切りキャベツ みそ汁 オレンジ	豆腐ドーナツ 牛乳	ごはん	513	21.8	15.6	1.8
28	金	米粉パン お肉屋さんのコロッケ グリーンサラダ コーンスープ フルーチェ	お麩ラスク	ぱん	566	13.9	26.2	2.4
29	土	カレーうどん 厚焼き玉子 ツナマヨサラダ クラッシュゼリー	おかし	めん	486	17.4	22.7	4
31	月	リクエスト給食 そうめん ちくわ天 春雨サラダ ジャムヨーグルト	ロールケーキ	めん	537	18.6	15.2	3.6
1日の平均栄養摂取量					556	21.5	18.9	2.4
ひまわり保育園栄養摂取目標量					574	23.6	15.9	1.6