

4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	火	ふりかけごはん 照り焼きチキン マカロニサラダ みそ汁 みかん缶		リッツサンド チーズ	ごはん	549	23	22	1.9
2	水	豚汁うどん ソーセージ天 青菜のお浸し バナナヨーグルト		わかめおにぎり	めん	481	16	14.5	2.3
3	木	ごま塩ごはん ポークチャップ 花野菜サラダ すまし汁 オレンジ		たまご蒸しパン 牛乳	ごはん	444	18.4	15.2	1.3
4	金	ゆかりごはん 魚の蒲焼風 錦糸和え みそ汁 ピーチゼリー		シュガートースト 牛乳	ごはん	553	23.7	15	2.8
5	土	入園式							
7	月	カレーライス オムレツ ビーフンソテー ねぎ塩スープ パナナ		ポップコーン	ごはん	532	13.9	16.2	2.9
8	火	ごま塩ごはん 魚のあけぼの焼き ひじきの炒り煮 豚汁 青りんごゼリー		ホットケーキ 牛乳	ごはん	560	23.8	21.9	3.2
9	水	焼きそば いもフライ 大根サラダ きのことスープ カルピスヨーグルト		鮭おにぎり	めん	567	18.1	13.6	2.3
10	木	進級お祝い	炊き込みごはん から揚げ バンサンスー 若竹汁 プリン	バナナケーキ	ごはん	520	21	19.2	2.1
11	金	サンドイッチ ミートローフ レタスサラダ ミネストローネ オレンジゼリー		スイートポテト	ぱん	582	33.8	20.6	2.3
12	土	肉うどん チーズはんぺんフライ 切り干し大根サラダ クラッシュゼリー		おかし	めん	387	13.4	15.6	2.3
14	月	ごはん スタミナ納豆 ちくわのカレー天 なめこのみそ汁 パイン缶		いももち 牛乳	ごはん	526	20.5	15.2	1.6
15	火	鶏そぼろごはん 厚焼き玉子 白和え けんちん汁 オレンジ		きな粉マカロニ	ごはん	499	22.1	13.5	2.3
16	水	醤油ラーメン 春巻き カリフラワーサラダ 甘夏ヨーグルト		焼きおにぎり	めん	508	18.2	12.1	3.2
17	木	ゆかりごはん 魚のごまみそ焼き にんじんしりしり かきたま汁 黄桃缶		フライドポテト	ごはん	521	22.7	19.2	1.9
18	金	ふりかけごはん 豚の生姜焼き 春キャベツサラダ みそ汁 パナナ		お麩ラスク 牛乳	ごはん	505	20.6	19	1.4
19	土	食パン ハムカツ ジャーマンポテト シチュー クラッシュゼリー		おかし	ぱん	590	18.8	20.7	3.3
21	月	ふりかけごはん ガリバタチキン スパゲティソテー オニオンスープ 黄桃缶		ババロア	ごはん	532	19.3	16.7	1.7
22	火	ごはん 厚揚げのみぞれ煮 納豆和え みそ汁 オレンジ		ミニピザ 牛乳	ごはん	505	24.8	15.1	1.6
23	水	ミートソーススパゲティ 白身魚フライ レタスサラダ 卵スープ ジャムヨーグルト		米粉パンサンド	めん	635	27.1	20.7	2.8
24	木	お誕生会	たけのこごはん 和風ハンバーグ ポテトサラダ すまし汁 フルーチェ	レモンケーキ	ごはん	597	19.7	28.7	2.9
25	金	たまごサンド お肉屋さんのコロッケ 千切りキャベツ コンソメスープ ぶどうゼリー		しらすおにぎり	ぱん	620	14.3	23.7	2.1
26	土	キーマカレー チキンナゲット ブロッコリーサラダ わかめスープ パイン缶		おかし	ごはん	651	24.3	23.4	2.6
28	月	さばごはん 擬製豆腐 かにかま和え かんぴょう汁 みかん缶		オレンジ蒸しパン 牛乳	ごはん	428	19.2	15.2	2
30	水	そうめん かしわ天 トマトときゅうりのサラダ ヨーグルト		ふりかけおにぎり	めん	501	23.9	7.7	3.3
1日の平均栄養摂取量						532	21.1	17.4	2.3
ひまわり保育園栄養摂取目標量						574	23.6	15.9	1.6