

4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	火	せんべい	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	496	19.5	18.5	1.7
2	水	ビスケット	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	423	13.5	12.6	1.9
3	木	クラッカー	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	395	15.4	14	1.1
4	金	クッキー	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	505	19.8	15.3	2.3
5	土		入園式								
7	月	Caせんべい	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			おかし	ごはん	520	12.9	14.5	2.7
8	火	ビスケット	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	475	19.8	18.4	2.7
9	水	たべっこ	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	512	15.5	12.3	1.9
10	木	せんべい	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	472	17.8	15.5	1.9
11	金	クラッカー	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	514	30.3	18.3	2
12	土	おかし	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	366	11.7	12.6	2
14	月	せんべい	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	465	17.2	12.3	1.4
15	火	スナック	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	414	16.6	11.4	1.8
16	水	クラッカー	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	445	15.2	11.4	2.7
17	木	ミニアスパラ	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	444	18.7	16	1.6
18	金	ヨーグルト	ふりかけごはん 豚の生姜焼き 春キャベツサラダ みそ汁 バナナ			お麴ラスク 牛乳	ごはん	425	17.6	16.1	1.1
19	土	おかし	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	464	14.8	15.4	2.6
21	月	ミニアスパラ	ふりかけごはん ガリパタチキン 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	459	16	14.2	1.4
22	火	スナック	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	446	20.3	14.1	1.4
23	水	クラッカー	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	546	22.3	18.4	2.4
24	木	せんべい	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	534	16.8	23.1	2.5
25	金	ビスケット	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	534	12.1	19.9	1.8
26	土	おかし	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	533	18.8	18.3	2
28	月	せんべい	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	383	15.8	14.3	1.8
30	水	クラッカー	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	439	19.8	8	2.8
1日の平均栄養摂取量								469	17.8	15.2	1.9
ひまわり保育園栄養摂取目標量								463	19	12.8	1.5