

5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	木	ビスケット	ごま塩ごはん 魚のあけぼの焼き 海藻サラダ みそ汁 オレンジ	きな粉トースト 牛乳	ごはん	503	20.6	20.9	2.4
2	金	Caせんべい	ふりかけごはん 鯉のぼりミートローフ スティックきゅうり コンソメスープ いちごプリン	こどもの日 バームクーヘン	ごはん	488	15	16.5	0.8
7	水	クラッカー	ミートソーススパゲティ バイクドポテト ハムサラダ オニオンスープ 黄桃缶	ふりかけおにぎり	めん	458	13.9	9.3	2.3
8	木	せんべい	ゆかりごはん 厚揚げ入り回鍋肉 バンバンジーサラダ ねぎ塩スープ オレンジ	米粉パンサンド 牛乳	ごはん	489	19	14.9	1.2
9	金	クッキー	ふりかけごはん 白身魚のフライ レタスサラダ 卵スープ パインヨーグルト	ちんすこう	ごはん	476	14.2	16.4	1.5
10	土		運動会						
12	月	ビスケット	ごはん 千草焼き オクラ納豆和え みそ汁 パナナ	お麴ラスク 牛乳	ごはん	447	18.2	14.1	1
13	火	パナナ	手作り弁当の日	リッツサンド 牛乳		181	4.5	6.7	0.3
14	水	クラッカー	かきたまうどん モロフライ ほうれん草と油揚げのナムル いちごヨーグルト	チーズおにぎり	めん	500	21.1	21.4	1.8
15	木	せんべい	ごま塩ごはん 青椒肉絲 大根ときゅうりのサラダ 春雨スープ オレンジ	揚げパン 牛乳	ごはん	440	16	14.6	1.8
16	金	Caせんべい	たまごサンド お肉屋さんのコロッケ 千切りキャベツ トマトスープ 甘夏ゼリー	ポテトピザ	ぱん	459	20.2	20.1	1.7
17	土	おかし	そうめん ちくわ天 ごま和え ヨーグルト	おかし	めん	331	9.8	9.3	1.7
19	月	せんべい	ごはん 納豆 かりん揚げ 切干大根煮 みそ汁 みかん缶	おかし チーズ	ごはん	558	22.5	22.7	2.1
20	火	ビスケット	炊き込みごはん 豆腐とツナのソース焼き レタスサラダ 豚汁 いちごゼリー	ホットケーキ 牛乳	ごはん	516	18.7	15.1	2.2
21	水	クラッカー	ラーメン 春巻き ブロッコリーのおかか和え ジャムヨーグルト	しらすおにぎり	めん	444	16.2	10.7	2.1
22	木	たべっこ	わかめごはん 鶏肉のトマトソース アスパラソテー コンソメスープ オレンジ	マフィン 牛乳	ごはん	491	20.4	14.7	1.4
23	金	せんべい	ごま塩ごはん 魚の油淋ソース ひじきサラダ 春雨スープ 杏仁フルーツ	さつまいもおやき 牛乳	ごはん	497	18.3	15	1.3
24	土	おかし	和風スパゲッティ ウインナー 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	388	10.6	17.2	1.4
26	月	Caせんべい	ふりかけごはん ヤンニョムチキン風 焼きビーフン 中華スープ パイン缶	きな粉マカロニ 牛乳	ごはん	478	20.9	13	0.9
27	火	ミニアスパラ	ゆかりごはん 魚のチーズ焼き マセドアンサラダ コンソメスープ 黄桃缶	たまご蒸しパン 牛乳	ごはん	408	18.9	14.5	1.6
28	水	クラッカー	焼きそば 揚げ餃子 ブロッコリーとトマトのサラダ 卵スープ パナナヨーグルト	鮭おにぎり	めん	470	15.7	16.2	1.3
29	木	ビスケット	誕生会 コーンピラフ ハンバーグ バンサンスー コンソメスープ フルーチェ	お誕生日ケーキ 牛乳	ごはん	517	18.2	17.4	1.9
30	金	ヨーグルト	食パン キーマカレー オムレツ キャベツサラダ トマトスープ ぶどうゼリー	フライドポテト	ぱん	546	19.3	22.5	3.1
31	土	おかし	きつねうどん チーズはんぺんフライ 豆腐サラダ クラッシュゼリー	おかし	めん	323	11.2	8.5	1.6
1日の平均栄養摂取量						483	18.3	16.3	1.7
ひまわり保育園栄養摂取目標量						463	19	12.8	1.5