5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	木	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	604	25.3	25.5	2.9
2	金	ふりかけごはん 鯉のほりミートローフ 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	563	18.3	20.6	1
7	水	ミートソーススパゲティ ベイクドポテト ハムサラダ オニオンスープ 黄桃缶	ふりかけごはん	めん	524	16.6	9.3	2.8
8	木	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	554	22.6	18.4	1.3
9	金	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	543	17.2	17.7	1.8
10	土	運動会						
12	月	ごはん 千草焼き オクラ納豆和え みそ汁 パナナ	お麩ラスク 牛乳	ごはん	530	22.3	16.9	1.2
13	火	手作り弁当の日	リッツサンド 牛乳		190	5.2	8.3	0.4
14	水	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	577	25.5	24.5	2
15	木	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	497	19.5	15.6	2
16	金	たまごサンド お肉屋さんのコロケ 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	536	24.9	25.1	2.1
17	土	そうめん ちくわ天 ごま和え ヨーグルト	おかし	めん	344	10.9	11.5	1.9
19	月	ごはん 納豆 かりん揚げ 切干大根煮 みそ汁 みかん缶	ポップコーン チーズ	ごはん	627	26.9	28.1	2.4
20	火	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	621	23	18.3	2.7
21	水	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	507	19.3	11.1	2.4
22	木	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	583	24.9	17.7	1.7
23	金	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	601	22.6	17.6	1.5
24	土	和風スパゲティ ウィンナー 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	503	13.3	21.2	1.9
26	月	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	568	25.5	15.5	1
27	火	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	479	23.1	17.4	1.9
28	水	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	579	19.8	20.6	1.7
29	木	誕生会 コーンピラフ ハンバーグ バンサンズー コンソメスープ フルーチェ	お誕生日ケーキ 牛乳	ごはん	608	22.3	21.7	2.4
30	金	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	686	24.5	29.1	4.1
31	土	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	380	14	12.9	1.8
1日の平均栄養摂取量					568	22.3	19.5	2.0
ひまわり保育園栄養摂取目標量					574	23.6	15.9	1.6