12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	月	せんべい	ごはん　鶏肉のかりん揚げ　納豆和え　みそ汁　黄桃缶	小倉蒸しパン 牛乳	ごはん	468	19.0	12.9	1.6
2	火	たべっこ	ふりかけごはん　親子焼き　青菜とウインナーのソテー　つみれ汁　パイン缶	きな粉マカロニ	ごはん	477	21.1	13.3	2.4
3	水	クラッカー	ちゃんぽん麺　揚げ餃子　ナムル　いちごヨーグルト	きつねおにぎり	めん	466	17.1	14.3	1.8
4	木	バナナ	ごま塩ごはん　魚のマヨコーン焼き　人参しりしり　コンソメスープ　オレンジ	スイートポテト 牛乳	ごはん	440	18.0	10.8	0.9
5	金	せんべい	米粉サンド　ハムカツ　千切りキャベツ　シチュー　オレンジゼリー	ココアバナナ	ぱん	589	20.2	23.8	2.8
8	月	せんべい	わかめごはん　鶏の西京焼き　おでん風煮　すまし汁　黄桃缶	フルーチェ	ごはん	382	13.2	8.1	1.6
9	火	ビスケット	手作り弁当の日	フルーツパンケーキサンド 牛乳		222	6.9	8.7	0.4
10	水	クラッカー	焼きそば　いもフライ　ほうれん草のツナ和え　ねぎ塩スープ　りんごヨーグルト	しらすおにぎり	めん	492	15.7	12.0	2.0
11	木	せんべい	ゆかりごはん　魚の油淋ソース　カリフラワーサラダ　肉団子スープ　オレンジ	プチアメリカンドッグ 牛乳	ごはん	462	17.7	13.5	1.8
12	金	ヨーグルト	麻婆丼　ウインナー卵巻き　切干ナムル　春雨スープ　青りんごゼリー	チーズいももち	ごはん	447	13.1	11.9	1.9
13	土	おかし	カレーうどん　魚のフライ　チーズサラダ　パイン缶	おかし	めん	366	15.7	11.8	1.7
15	月	せんべい	ひじきごはん　揚げしゅうまい　かぼちゃのそぼろ煮　みそ汁　黄桃缶	大学芋 牛乳	ごはん	470	12.8	15.8	1.6
16	火	ビスケット	ごはん　和風グラタン　納豆和え　具だくさん味噌汁　オレンジ	米粉パンサンド	ごはん	496	19.5	12.3	2.1
17	水	クラッカー	けんちんうどん　魚の竜田揚げ　ブロッコリーのチーズおかか和え　ももヨーグルト	たぬきおにぎり	めん	514	21.5	19.7	1.8
18	木	バナナ	ごま塩ごはん　おろしハンバーグ　マカロニナポリタン　コンソメスープ　みかん缶	お麸のキャラメルラスク	ごはん	432	13.7	13.9	1.3
19	金	たべっこ	ツナサンドイッチ　お肉屋さんのコロッケ　千切りキャベツ　ミネストローネ　ぶどうゼリー	焼きいも	ぱん	542	12.1	21.4	1.9
20	土	おかし	ラーメン　揚げ餃子の甘酢あんかけ　切干ナムル　黄桃缶	おかし	めん	345	10.2	8.8	2.4
22	月	せんべい	ごはん　ちくわの磯辺揚げ　納豆和え　豚汁　みかんヨーグルト	肉まん風蒸しパン	ごはん	503	17.5	10.7	2.1
23	火	ビスケット	ハートカレー　フライドポテト　花野菜サラダ　春雨スープ　オレンジ	おかし チーズ	ごはん	519	17.2	19.2	2.4
24	水	せんべい	クリスマス誕生会	ミートソーススパゲティ　オムレツ　ポテトサラダ　コーンスープ　ロールケーキ	プリンパフェ	めん	638	21.4	29.4	2.0
25	木	クラッカー	餅つき大会	わかめおにぎり　肉団子の甘酢あん　浅漬け　花麸のすまし汁　みかん	きな粉トースト 牛乳	ごはん	508	15.4	15.3	2.1
26	金	クッキー	ふりかけごはん　鶏肉の香味焼き　切り干し大根の炒り煮　なめこの味噌汁　ピーチゼリー		ぽたぽた焼き	ごはん	400	16.4	6.6	1.9
27	土		手作り弁当の日							
1日の平均栄養摂取量						487	17.0	15.0	1.9	
ひまわり保育園栄養摂取目標量						463	19	12.8	1.5	

イートランド