12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	月	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	534	23.3	13.4	1.8
2	火	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	555	25.6	15.7	3.0
3	水	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	574	21.6	18.2	2.2
4	木	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	513	22.0	13.4	1.1
5	金	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	666	24.0	29.6	3.2
8	月	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	408	15.2	10.0	1.8
9	火	手作り弁当の日		フルーツパンケーキサンド 牛乳		248	8.1	10.2	0.4
10	水	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	567	18.7	12.7	2.3
11	木	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	506	20.8	16.7	2.0
12	金	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	530	14.6	13.4	2.3
13	土	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	367	18.4	13.7	2.1
15	月	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	537	15.5	17.0	1.8
16	火	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	591	23.9	14.7	2.5
17	水	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	594	26.0	22.4	2.1
18	木	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	504	16.6	17.3	1.6
19	金	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	605	13.8	25.1	2.3
20	土	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	390	12.0	10.1	2.9
22	月	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	558	20.7	13.2	2.4
23	火	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		ポップコーン チーズ	ごはん	596	19.3	21.4	2.8
24	水	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	761	26.5	34.7	2.3
25	木	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	587	18.4	16.8	2.5
26	金	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	475	20.4	5.4	2.4
27	土	手作り弁当の日							
1日の平均栄養摂取量						561	20.4	17.4	2.2
ひまわり保育園栄養摂取目標量						574	23.6	15.9	1.6

イートランド