1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
5	月	カレーライス　照り焼きチキン　和風マカロニサラダ　コンソメスープ　黄桃缶	リッツサンド	ごはん				
6	火	ゆかりごはん　豚肉のしょうが焼き　ほうれん草のお浸し　味噌汁　オレンジ	きな粉バナナ 牛乳	ごはん				
7	水	にゅうめん　ちくわの磯辺揚げ　ポテトサラダ　りんごジャムヨーグルト	七草がゆ	めん				
8	木	ふりかけごはん　油淋鶏　ひじきの煮物　中華スープ　杏仁フルーツ	小倉パンケーキサンド	ごはん				
9	金	炊き込みごはん　松風焼き　紅白なます　すまし汁　青りんごゼリー	さつま芋チップ 牛乳	ごはん				
10	土	ラーメン　チキンナゲット　海藻サラダ　コンソメスープ　みかん缶	おかし	めん				
13	火	ナポリタン　鶏のからあげ　切干大根のサラダ　コーンスープ　パイン缶	お麩ラスク 牛乳	めん				
14	水	誕生会 / コーンピラフ　お肉屋さんのコロッケ　千切りキャベツ　コンソメスープ　プリン	米粉パンサンド	ごはん				
15	木	ごはん　さばの味噌煮　納豆和え　けんちん汁　オレンジ	ミニピザ	ごはん				
16	金	食パン　豆腐ミートグラタン　中華サラダ　コーンチャウダー　ぶどうゼリー	焼きおにぎり	ぱん				
19	月	わかめごはん　豆腐のそぼろ煮　さつま芋のレモン煮　なめこの味噌汁　みかん缶	フレンチトースト	ごはん				
20	火	手作り弁当の日	フルーチェ					
21	水	醤油ラーメン　春巻き　バンバンジー　フルーツヨーグルト	おかかチーズおにぎり	めん				
22	木	菜飯ごはん　鶏肉のチーズ焼き　なめたけ和え　すまし汁　みかん	フライドポテト	ごはん				
23	金	ごま塩ごはん　魚のねぎソースかけ　白菜の中華和え　肉団子のスープ　ピーチゼリー	きな粉マカロニ 牛乳	ごはん				
24	土	わかめうどん　チキンカツ　ブロッコリーサラダ　プリン	おかし	めん				
26	月	ふりかけごはん　豚肉のみぞれ炒め　かぼちゃの甘煮　味噌汁　みかん缶	ココアドーナツ	ごはん				
27	火	ゆかりごはん　ハンバーグ　シルバーサラダ　ポトフ風スープ　オレンジ	ポップコーン 牛乳	ごはん				
28	水	豚汁うどん　厚焼き卵　磯和え　りんごヨーグルト	ごま塩おにぎり	めん				
29	木	ごはん　魚の蒲焼風　納豆和え　さつま汁　黄桃缶	チーズいももち 牛乳	ごはん				
30	金	米粉パン　キーマカレー　ウインナー　ブロッコリーのおかか和え　コンソメスープ　クラッシュゼリー	焼きいも	ぱん				
31	土	焼きそば　しゅうまい　切干ナムル　中華スープ　フルーツ	おかし	めん				
1日の平均栄養摂取量					####	####	####	####
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