2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
2	月	たべっこ	ふりかけごはん　豚肉のかりん揚げ　しもつかれ風煮　さつま汁　黄桃缶	ミニピザ 牛乳	ごはん	531	21.8	20.5	1.9
3	火	せんべい	節分誕生会　鬼さんキーマカレー　魚肉ソーセージソテー　ポテトサラダ　コーン入りスープ　フルーチェ	鬼まんじゅう	ごはん	583	16.4	16.6	2.2
4	水	クッキー	ちゃんぽん麺　春巻き　ナムル　ピーチゼリー	きつねおにぎり	めん	531	15.7	13.7	2.2
5	木	バナナ	豚丼　擬製豆腐　浅漬け　すまし汁　オレンジ	チーズトースト	ごはん	512	20.3	15.9	2.0
6	金	ビスケット	ごはん　魚のマヨコーン焼き　栄養納豆　豚汁　みかんヨーグルト	お好み焼き	ごはん	501	20.7	16.6	2.3
7	土		手作り弁当の日						
9	月	ヨーグルト	鶏そぼろごはん　ちくわの磯辺揚げ　切り干し大根の炒り煮　なめこの味噌汁　みかん缶	かぼちゃ蒸しパン	ごはん	444	16.0	11.1	2.1
10	火	せんべい	麻婆丼　厚焼き卵　ビーフンソテー　中華スープ　プリン	スイートポテト 牛乳	ごはん	581	15.9	19.3	2.1
12	木	ビスケット	ふりかけごはん　魚のあけぼの焼き　ひじきの煮物　みそ汁　ジャムヨーグルト	きなこお麩ラスク	ごはん	447	17.2	17.5	2.3
13	金	クラッカー	たまごサンド　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	ココアバナナ	ぱん	523	12.8	22.5	2.0
14	土	おかし	カレーうどん　揚げ餃子　チーズおかか和え　みかん	おかし	めん	335	12.5	13.2	3.0
16	月	せんべい	わかめごはん　肉団子の酢豚風　バンバンジーサラダ　ねぎ塩スープ　杏仁フルーツ	リッツサンド	ごはん	422	12.6	11.1	1.4
17	火	クッキー	ゆかりごはん　さばの味噌煮　高野豆腐の含め煮　かんぴょうのかきたま汁　オレンジ	チーズいももち 牛乳	ごはん	474	22.1	18.5	2.2
18	水	ビスケット	ミートソーススパゲティ　オムレツ　花野菜とチーズのサラダ　コーンスープ　ももヨーグルト	ごま鮭おにぎり	めん	548	19.8	13.7	2.7
19	木	バナナ	手作り弁当の日	肉まん風蒸しパン		98	2.5	2.4	0.3
20	金	せんべい	米粉パン　照り焼きチキン　マカロニナポリタン　コンソメスープ　青りんごゼリー	焼きいも	ぱん	476	14.4	15.1	1.6
21	土	おかし	醤油ラーメン　ポテトフライ　ひじきサラダ　パイン缶	おかし	めん	328	10.7	7.6	1.5
24	火	ビスケット	ごま塩ごはん　ガリバタチキン　なめたけ和え　みそ汁　バナナ	フライドポテト 牛乳	ごはん	406	14.9	15.0	1.8
25	水	せんべい	五目焼きそば　ハムカツ　切干大根のサラダ　わかめスープ　ジャムヨーグルト	チーズおにぎり	めん	520	15.5	14.6	2.2
26	木	ヨーグルト	カレーパーティー　カレーライス　ハッシュドポテト　春雨サラダ　みそ汁　ゼリーポンチ	みたらしマカロニ	ごはん	563	20.5	15.3	3.1
27	金	クラッカー	ふりかけごはん　おろしハンバーグ　ブロッコリーのソテー　クリームシチュー　黄桃缶	おかし	ごはん	477	14.5	18.6	2.3
28	土	おかし	肉うどん　魚のフライ　コーンサラダ　みかん缶	おかし	めん	364	15.9	11.2	2.1
1日の平均栄養摂取量						502	17.1	16.2	2.1
ひまわり保育園栄養摂取目標量						463	19.0	12.8	1.5

イートランド