2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
2	月	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	630	26.7	24.8	2.3
3	火	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	674	19.4	20.6	2.5
4	水	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	564	17.8	13.3	2.6
5	木	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	612	25.0	19.8	2.5
6	金	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	604	25.6	20.1	2.9
7	土	手作り弁当の日						
9	月	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	508	18.2	12.4	2.6
10	火	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	710	21.3	23.4	2.6
12	木	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	516	20.7	20.8	2.7
13	金	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	605	15.2	25.9	2.4
14	土	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	384	15.1	15.7	3.7
16	月	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	494	15.5	13.8	1.8
17	火	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	539	27.0	20.2	2.6
18	水	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	650	24.1	16.3	3.4
19	木	手作り弁当の日	肉まん風蒸しパン		97	2.8	3.0	0.4
20	金	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	525	16.8	18.7	1.8
21	土	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	390	13.0	7.3	1.8
24	火	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	485	18.2	18.1	2.2
25	水	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	595	18.3	18.1	2.5
26	木	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	692	24.2	19.7	3.9
27	金	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	ポップコーン	ごはん	549	17.3	20.9	2.7
28	土	肉うどん　魚のフライ　コーンサラダ　みかん缶	おかし	めん	403	19.3	11.2	2.6
１日の平均栄養摂取量					585	20.7	19.2	2.6
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