3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	せんべい	ふりかけごはん　豆腐のツナコーン焼き　おかか和え　みそ汁　黄桃缶	きな粉トースト 牛乳	ごはん	495	17.7	13.5	1.8
3	火	ビスケット	ひなまつり誕生会　ちらし寿司　鶏のから揚げ　シルバーサラダ　すまし汁　フルーチェ	ロールケーキ	ごはん	542	20.2	18.6	3.0
4	水	ミニアスパラ	たぬきうどん　揚げ餃子　ミモザサラダ　バナナヨーグルト	わかめおにぎり	めん	387	10.7	10.0	1.6
5	木	クッキー	手作り弁当の日	チーズ蒸しパン		146	3.7	6.6	0.4
6	金	せんべい	ごはん　お肉屋さんのコロッケ　納豆和え　卵スープ　みかん	さつまいも甘納豆	ごはん	418	13.1	14.5	1.0
7	土	おかし	ツナトマトスパゲッティ　ウインナー卵巻　コーンサラダ　クラッシュゼリー	おかし	めん	466	15.5	9.8	1.9
9	月	ヨーグルト	中華丼　春巻き　さっぱり和え　中華スープ　ミニゼリー	たまごサンド	ごはん	460	16.2	14.4	2.2
10	火	バナナ	わかめごはん　鶏肉のピザ風焼き　がんも煮　みそ汁　パイン缶	お麩ラスク 牛乳	ごはん	430	20.4	13.2	1.7
11	水	ビスケット	醤油ラーメン　しゅうまい　ブロッコリーサラダ　みかんヨーグルト	鶏そぼろおにぎり	めん	406	15.1	6.8	2.5
12	木	せんべい	ゆかりごはん　豚肉の生姜焼き　ひじきの煮物　すまし汁　オレンジ	豆腐ドーナツ	ごはん	444	15.7	14.2	2.2
13	金	クラッカー	ロールパン　魚のフライ　千切りキャベツ　コーンスープ　いちごゼリー	かぼちゃのおやき	ぱん	442	11.1	14.6	2.0
14	土	おかし	きつねうどん　ハムカツ　切干大根のサラダ　黄桃缶	おかし	めん	307	7.2	11.3	1.7
16	月	せんべい	ごま塩ごはん　鶏チリ　春雨サラダ　みそ汁　オレンジ	おかし 牛乳	ごはん	442	20.6	14.0	2.6
17	火	たべっこ	ふりかけごはん　ハンバーグ　なめたけ和え　コンソメスープ　黄桃缶	ココアあげパン	ごはん	490	19.5	15.9	1.5
18	水	クラッカー	焼きそば　ソーセージフライ　ナムル　中華スープ　カルピスヨーグルト	きな粉おはぎ	めん	478	16.2	14.2	2.4
19	木	Caせんべい	わかめごはん　魚の南蛮漬け　ポテトサラダ　かんぴょうのかきたま汁　みかん缶	りんご蒸しパン	ごはん	427	15.0	12.4	1.7
23	月	ヨーグルト	カレーライス　ミニメンチ　ビーフンソテー　ねぎ塩スープ　黄桃缶	リッツサンド	ごはん	545	15.1	20.2	2.3
24	火	バナナ	ゆかりごはん　豚肉の甘辛炒め　千切りキャベツ　根菜汁　プリン	フライドポテト	ごはん	430	13.7	14.3	1.0
25	水	ミニアスパラ	ミートソーススパゲティ　豆腐のマヨコーン焼き　花野菜サラダ　コンソメスープ　フルーツヨーグルト	しらすおにぎり	めん	546	22.5	16.9	1.6
26	木	ビスケット	ごはん　魚の竜田揚げ　納豆和え　にら玉スープ　オレンジ	チーズいももち 牛乳	ごはん	492	20.3	17.0	2.5
27	金	たべっこ	米粉パン　ミニオムレツのトマトソースかけ　グリーンサラダ　ポトフ風スープ　ぶどうゼリー	みたらしマカロニ	ぱん	369	9.9	10.7	1.8
30	月	せんべい	ふりかけごはん　鶏肉のさっぱり煮　ほうれん草のコーンソテー　みそ汁　パイン缶	キャロットケーキ	ごはん	448	15.7	12.7	2.7
31	火	クッキー	リクエストメニュー　醤油ラーメン　鶏のから揚げ　ナムル　バナナ	いちごババロア	めん	439	19.9	14.5	2.5
１日の平均栄養摂取量						457	16.4	14.1	2.0
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