3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　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	548	20.9	16.7	2.0
3	火	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	654	24.8	22.6	3.7
4	水	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	442	12.6	11.5	1.9
5	木	手作り弁当の日	チーズ蒸しパン		130	4.0	5.4	0.4
6	金	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	585	15.7	17.4	1.1
7	土	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	506	18.1	9.9	2.2
9	月	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	538	18.2	16.4	2.7
10	火	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	503	25.1	16.4	2.1
11	水	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	483	18.4	7.9	3.1
12	木	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	535	19.2	17.7	2.7
13	金	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	504	13.1	16.0	2.3
14	土	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	388	9.3	15.7	2.3
16	月	ごま塩ごはん　鶏チリ　春雨サラダ　みそ汁　オレンジ	ポップコーン 牛乳	ごはん	532	25.4	17.5	3.1
17	火	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	578	23.7	19.1	1.8
18	水	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	550	19.4	15.5	2.9
19	木	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	514	18.5	15.4	2.1
23	月	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	649	17.1	23.7	2.9
24	火	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	504	16.7	17.8	1.3
25	水	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	640	27.4	20.1	1.9
26	木	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	564	23.2	18.9	2.9
27	金	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	427	11.7	12.6	2.2
30	月	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	490	18.3	15.8	3.2
31	火	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	475	23.6	14.4	3.1
１日の平均栄養摂取量					536	19.7	16.7	2.5
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