

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
1	土	おかし	ラーメン しゅうまい 切干ナムル クラッシュゼリー	おかし	めん	238	6.6	5.9	1.8
3	月	せんべい	ひなまつり誕生会 ちらし寿司 照り焼きチキン 桜大根 花麩のすまし汁 ミニロールケーキ	ひな祭りババロア	ごはん	417	15.5	13.8	1.5
4	火	ビスケット	ごはん にらまんじゅう 納豆和え 根菜汁 黄桃缶	レモンケーキ	ごはん	490	16.2	16.3	1.1
5	水	ミニアスパラ	焼きそば ハムカツ ミモザサラダ 豆腐スープ バナナヨーグルト	わかめおにぎり	めん	512	18.1	15.2	3.9
6	木	スナック	ごま塩ごはん から揚げ スパゲッティサラダ 水餃子スープ ゼリーポンチ	リッツサンド	ごはん	573	31.4	20.2	1.9
7	金	Caせんべい	ふりかけごはん 白身魚のあけぼの焼き ごま和え かきたま汁 オレンジ	フライドポテト	ごはん	461	16.4	17.2	1.7
8	土	おかし	ミートスパゲッティ オムレツ ブロッコリーサラダ コンソメスープ パイン缶	おかし	めん	498	20.8	15.7	1.5
10	月	せんべい	手作り弁当の日	プリン					
11	火	ミニアスパラ	ゆかりごはん 鶏チリ レタスサラダ すまし汁 オレンジ	おかし 牛乳	ごはん	463	16.4	18.5	1.9
12	水	クラッカー	たぬきうどん 厚揚げのおろし煮 ツナマヨサラダ いちごヨーグルト	ココア蒸しパン	めん	473	13.9	24.5	2.2
13	木	バナナ	豚丼 はんぺんの磯焼き さっぱり和え なめこのみそ汁 パイン缶	ジャムサンド	ごはん	514	16.6	15.9	1.8
14	金	スナック	コッペパン 白身魚のフライ 千切りキャベツ シチュー ピーチゼリー	鶏そぼろおにぎり	ぱん	560	19.2	18.5	2.3
15	土		卒園式						
17	月	せんべい	ごはん 栄養納豆 かき揚げ かんぴょう汁 バナナ	さつまいもおやき チーズ	ごはん	458	14.8	11.3	1.4
18	火	スナック	わかめごはん ハンバーグ レタスサラダ 野菜とウインナーのスープ 黄桃缶	メロンパン風クッキー	ごはん	455	17.7	14.8	1.5
19	水	クラッカー	ミートソーススパゲティ 魚のマヨコーン焼き 花野菜サラダ コンソメスープ カルピスヨーグルト	きな粉おはぎ	めん	494	23.9	11.7	1.4
21	金	たべっこ	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め 海藻サラダ すまし汁 杏仁豆腐	ホットケーキ	ごはん	526	15.9	16.4	1.5
22	土	おかし	ごはん 白身魚フライ ひじきサラダ すまし汁 みかん缶	おかし	ごはん	435	12	12.9	1.1
24	月	スナック	カレーライス オムレツ ビーフンソテー ねぎ塩スープ バナナ	きな粉マカロニ 牛乳	ごはん	424	16.5	19.3	2.4
25	火	たべっこ	ふりかけごはん モロの竜田揚げ 白和え にら玉スープ いちごゼリー	シュガートースト	ごはん	482	25.9	15.1	2.8
26	水	クラッカー	醤油ラーメン 春巻き 切干ナムル フルーツヨーグルト	鮭おにぎり	めん	461	13.9	11.1	2.8
27	木	せんべい	ごはん 豚肉の甘辛炒め 千切りキャベツ みそ汁 オレンジ	豆腐ドーナツ 牛乳	ごはん	468	18.5	12.6	1.6
28	金	ミニアスパラ	米粉パン お肉屋さんのコロケ グリーンサラダ コーンスープ フルーチェ	お麩ラスク	ぱん	486	11.7	21.7	1.9
29	土	おかし	カレーうどん 厚焼き玉子 ツナマヨサラダ クラッシュゼリー	おかし	めん	353	12.3	17	2.8
31	月	ビスケット	リクエスト給食 そうめん ちくわ天 春雨サラダ ジャムヨーグルト	ロールケーキ	めん	436	14.9	12.5	2.9
1日の平均栄養摂取量						482	17.5	15.8	1.9
ひまわり保育園栄養摂取目標量						463	19	12.8	1.5