

# 5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
1	水	ふりかけごはん 魚のみそマヨ焼き 切り干し大根煮 かきたま汁 いちごヨーグルト	お好み焼き	ごはん	484	22.2	15	2.4
2	木	ごま塩ごはん 鯉のぼりミートローフ レタスサラダ コンソメスープ ゼリー	こどもの日マフィン	ごはん	749	38.5	28.7	2.3
7	火	ゆかりごはん 鶏肉のかりん揚げ シルバーサラダ 若竹スープ 黄桃缶	フルーツヨーグルト	ごはん	464	15.5	15.5	1
8	水	焼きそば 揚げ餃子 カリフラワーサラダ 卵スープ カルピスヨーグルト	バナナスコーン	めん	510	17.8	18.2	2.3
9	木	ふりかけごはん 魚のあけほの焼き トマトサラダ 豆腐スープ ゴールドキウイ	いももち牛乳	ごはん	487	22.3	18.7	2.1
10	金	米粉パン タンドリーチキン ポテトサラダ コンソメスープ ゼリー キャンディーチーズ	ふりかけおにぎり	ぱん	660	40.3	26.3	2.2
11	土	カレーうどん 白身魚のフライ 切り干し大根サラダ みかん缶	おかし	めん	529	18.3	13.5	4
13	月	ゆかりごはん 手作りしゅうまい ナムル 中華スープ パナナ	お麩ラスク牛乳	ごはん	483	17.9	14.6	1.3
14	火	ふりかけごはん 豚肉と青菜の炒め物 ひじきサラダ みそ汁 オレンジ	あべかわマカロニ牛乳	ごはん	493	20.7	18	1.4
15	水	ミートソースパグティ オムレツ 春キャベツサラダ きのコスープ いちごヨーグルト	焼きおにぎり	めん	560	24	13.9	2
16	木	わかめごはん お肉屋さんのコロケ レタスサラダ けんちん汁 甘夏ゼリー	フライドポテト	ごはん	602	23.2	23.2	1.8
17	金	菜飯ごはん 白身魚のフライ 納豆和え かんぴょうのみそ汁 パイン缶	プリン	ごはん	451	15.6	9	2
18	土	手作り弁当の日						
20	月	納豆ごはん ちくわ天 青菜のさっぱり和え 豚汁 黄桃缶	アップルパイ牛乳	ごはん	575	21.7	19.8	2.5
21	火	誕生日会 エビピラフ ハンバーグ 春雨サラダ トマト コンソメスープ フルーチェ	デコドーナツ	ごはん	691	23.9	25.9	2.3
22	水	かきたまうどん ソーセージ天 きんぴらごぼう パナナヨーグルト	鮭おにぎり	めん	561	17.3	9.9	3.3
23	木	わかめごはん 魚のフリッター アスパラソテー トマトスープ ゴールドキウイ	ハバロア牛乳	ごはん	524	21.4	17.3	1.4
24	金	サンドイッチ 照り焼きチキン かぼちゃサラダ コンソメスープ ゼリー キャンディーチーズ	人参ホットケーキ牛乳	ぱん	689	44.9	32.7	2.5
25	土	和風スパグティ さばの塩焼き 花野菜サラダ コンソメスープ プリン	おかし	めん	575	23.8	22.4	2
27	月	カレーライス ササミカツ ビーフソテー トマト ねぎ塩スープ ゼリー	ポップコーン牛乳	ごはん	652	35.4	20.4	2.9
28	火	ゆかりごはん 厚揚げのそぼろあんかけ 根菜の煮物 みそ汁 杏仁フルーツ	きな粉トースト牛乳	ごはん	635	27.7	21.9	2.4
29	水	冷やしそうめん 鶏天 磯和え 甘夏みかんヨーグルト	しらすおにぎり	めん	559	22.9	14.5	3.1
30	木	わかめごはん つくね焼き レタスサラダ かきたま汁 パイン缶	フルーツサンド	ごはん	488	19	12.7	2
31	金	ふりかけごはん サーモンフライ ブロッコリーサラダ コンソメスープ オレンジ	手作りクッキー	ごはん	501	16.8	15.8	1.4
1日の平均栄養摂取量					563	24.2	18.7	2.1
ひまわり保育園栄養摂取目標量					574	23.6	15.9	1.6