4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	水	せんべい	菜飯ごはん　ポークチャップ　春キャベツのサラダ　コンソメスープ　いちごジャムヨーグルト	シュガートースト	ごはん	410	13.3	13.7	1.3
2	木	ビスケット	ゆかりごはん　鯖の味噌煮　ツナ和え　すまし汁　オレンジ	ミニピザ 牛乳	ごはん	519	24.9	21.8	2.4
3	金	せんべい	わかめごはん　肉豆腐　マカロニサラダ　根菜のみそ汁　杏仁フルーツ	大学芋	ごはん	493	15.1	18.3	1.6
4	土		入園式						
6	月	ヨーグルト	ふりかけごはん　魚のあけぼの焼き　ひじきの炒り煮　みそ汁　オレンジ	お好み焼き	ごはん	427	17.2	16.8	2.8
7	火	ミニアスパラ	ごはん　鶏肉の塩こうじ焼き　納豆和え　かきたま汁　黄桃缶	お麩ラスク 牛乳	ごはん	456	21.9	13.8	1.0
8	水	せんべい	豚汁うどん　ちくわの磯辺揚げ　おかか和え　甘夏ヨーグルト	ごま鮭おにぎり	めん	339	11.5	7.8	1.5
9	木	せんべい	入園・進級お祝い会 / 炊き込みごはん　鶏のから揚げ　バンサンスー　若竹汁　プリン	スティックチーズケーキ	ごはん	516	19.1	15.0	1.9
10	金	たべっこ	たまごサンドイッチ　ヘルシーミートローフ　カラフルサラダ　ミネストローネ　青りんごゼリー	スイートポテト	ぱん	524	18.5	19.4	1.9
11	土	おかし	和風スパゲッティ　チーズはんぺんフライ　花野菜サラダ　コンソメスープ　みかん缶	おかし	めん	332	14.3	7.3	1.3
13	月	Caせんべい	チキンカレー　お肉屋さんのコロッケ　アスパラ入りビーフンソテー　なめこの味噌汁　黄桃缶	豆腐ドーナツ	ごはん	685	17.8	24.6	2.9
14	火	バナナ	わかめごはん　魚のごまみそ焼き　人参しりしり　ねぎ塩スープ　パイン缶	フライドポテト	ごはん	400	13.9	11.6	1.1
15	水	クラッカー	ツナトマトスパゲッティ　ウインナー　レタスとコーンのサラダ　卵スープ　バナナヨーグルト	焼きおにぎり	めん	504	20.2	16.0	2.0
16	木	ビスケット	鶏そぼろごはん　厚焼き卵　白和え　けんちん汁　オレンジ	フルーツサンド	ごはん	468	15.9	17.4	1.8
17	金	せんべい	ごま塩ごはん　鶏肉のかりん揚げ　ジャーマンポテト　春雨スープ　ぶどうゼリー	おかし 牛乳	ごはん	365	8.3	9.3	1.3
18	土	おかし	醤油ラーメン　揚げ餃子　切り干し大根サラダ　黄桃缶	おかし	めん	305	9.1	7.6	2.3
20	月	ミニアスパラ	ふりかけごはん　鶏肉のトマトソースかけ　スパゲティソテー　オニオンスープ　みかん缶	リッツサンド 牛乳	ごはん	444	20.1	11.1	1.1
21	火	ビスケット	ごはん　肉じゃが　納豆和え　みそ汁　オレンジ	ココアバナナ	ごはん	427	16.0	9.5	1.3
22	水	たべっこ	焼きそば　オムレツ　大根とハムのマリネ　きのこスープ　ももヨーグルト	おかかチーズおにぎり	めん	448	17.5	13.0	2.2
23	木	せんべい	誕生会 / チキンライス　和風ハンバーグ　ポテトサラダ　すまし汁　フルーチェ	レモンケーキ	ごはん	560	16.4	24.3	2.3
24	金	クラッカー	米粉パン　ソーセージソテー　ブロッコリーサラダ　具だくさんコンソメスープ　オレンジゼリー	きな粉マカロニ	ぱん	400	13.1	14.3	1.3
25	土	おかし	ウインナーナポリタン　チキンナゲット　わかめサラダ　コーンスープ　パイン缶	おかし	めん	401	12.7	12.4	2.1
27	月	ヨーグルト	麻婆丼　しゅうまい　かにかま和え　中華スープ　オレンジ	チーズいももち	ごはん	381	13.8	11.5	1.6
28	火	バナナ	たけのこごはん　魚の蒲焼　錦糸和え　かんぴょうのみそ汁　パイン缶	パンケーキサンド	ごはん	397	16.4	8.2	2.4
30	木	ミニアスパラ	にゅうめん　鶏天　トマトときゅうりのツナ和え　フルーツヨーグルト	きつねおにぎり	めん	448	21.7	10.3	3.1
１日の平均栄養摂取量						458	16.8	14.7	1.8
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