

4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 | 月 | カレーライス オムレツ 春雨サラダ 中華スープ キウイフルーツ | 牛乳かん | ごはん | 513 | 17.1 | 19 | 2.8 |
| 2 | 火 | わかめごはん つくね焼き 磯和え みそ汁 オレンジ | フライドポテト | ごはん | 468 | 15 | 17.4 | 1.5 |
| 3 | 水 | かきたまうどん ちくわ天 ごま和え いちごヨーグルト | きつねおにぎり | めん | 408 | 15.1 | 11.9 | 1.9 |
| 4 | 木 | ふりかけごはん 魚のマヨコーン焼き スパゲティソテー 肉団子スープ 黄桃缶 | ホットケーキ | ごはん | 447 | 20.4 | 7.8 | 1.3 |
| 5 | 金 | ゆかりごはん ポークチャップ 海藻サラダ コンソメスープ ゼリー | ミニピザ | ごはん | 460 | 33.1 | 12.2 | 1.8 |
| 6 | 土 | 入園式 | | | | | | |
| 8 | 月 | そぼろごはん 厚焼き玉子 切り干し大根煮 みそ汁 キウイフルーツ | ババロア | ごはん | 435 | 17.8 | 12.3 | 2.3 |
| 9 | 火 | ふりかけごはん 魚の磯辺揚げ 漬物 豚汁 オレンジ | マフィン | ごはん | 564 | 22.6 | 17.1 | 2.1 |
| 10 | 水 | 焼きそば 揚げ餃子 カリフラワーサラダ 中華スープ バナナヨーグルト | あべかわマカロニ | めん | 532 | 20.1 | 19.6 | 2.1 |
| 11 | 木 | ごま塩ごはん ねぎ塩チキン ビーフソテー いらたま汁 パイン缶 | 蒸しパン | ごはん | 411 | 19.9 | 6.3 | 1.8 |
| 12 | 金 | コッペパン お肉屋さんのコロケ レタスサラダ ミネストローネ ゼリー キャンディーチーズ | わかめおにぎり | ぱん | 665 | 31.6 | 23.1 | 3.4 |
| 13 | 土 | にゅうめん 白身魚のフライ ひじきサラダ クラッシュゼリー | おかし | めん | 378 | 13 | 10.3 | 1.2 |
| 15 | 月 | 納豆ごはん ソーセージ天 お浸し けんちん汁 黄桃缶 | お麩ラスク | ごはん | 425 | 15.1 | 12.2 | 1.8 |
| 16 | 火 | ふりかけごはん いらまんじゅう マカロニサラダ すまし汁 デコボン | スコーン 牛乳 | ごはん | 443 | 13.8 | 11.3 | 2.6 |
| 17 | 水 | ミートソーススパゲティ いもフライ 花野菜サラダ コンソメスープ バナナヨーグルト | ミニホットドッグ | めん | 583 | 23.7 | 17.1 | 2.1 |
| 18 | 木 | 進級お祝い たけのこご飯 和風ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え すまし汁 フルーチェ | お祝いケーキ | ごはん | 604 | 21.7 | 17.4 | 2.4 |
| 19 | 金 | ゆかりごはん 白身魚のフライ 春キャベツサラダ 春雨スープ ゼリー | ふりかけおにぎり | ごはん | 566 | 30.6 | 10.7 | 1.6 |
| 20 | 土 | ごはん ハムカツ シルバーサラダ すまし汁 杏仁豆腐 | おかし | ごはん | 494 | 11.4 | 11.8 | 1.4 |
| 22 | 月 | わかめごはん 厚揚げのそぼろ煮 ひじきサラダ みそ汁 黄桃缶 | フルーツヨーグルト | ごはん | 427 | 15 | 11.8 | 1.7 |
| 23 | 火 | ふりかけごはん 魚のみそマヨ焼き 中華和え 卵スープ オレンジ | 手作りクッキー 牛乳 | ごはん | 552 | 24.9 | 19.5 | 1.3 |
| 24 | 水 | ラーメン 春巻き ナムル いちごヨーグルト | チーズおにぎり | めん | 503 | 17.7 | 13.5 | 3.2 |
| 25 | 木 | お誕生日会 ウインナーピラフ 照り焼きチキン スパゲティサラダ 若竹汁 プリン | ココアケーキ | ごはん | 653 | 21.8 | 23.9 | 2.2 |
| 26 | 金 | 米粉パン ハムカツ イタリアンサラダ コンソメスープ ゼリー キャンディーチーズ | ポップコーン 牛乳 | ぱん | 570 | 34.6 | 24.6 | 3 |
| 27 | 土 | トマトスパゲティ チキンナゲット ポテトサラダ コンソメスープ ヨーグルト | おかし | めん | 551 | 20.3 | 21.5 | 2 |
| 30 | 火 | ふりかけごはん 油淋鶏 さっぱり和え わかめスープ パイン缶 | シュガートースト | ごはん | 479 | 14.5 | 16.2 | 2 |
| 1日の平均栄養摂取量 | | | | | 510 | 21.2 | 15.5 | 2.1 |
| ひまわり保育園栄養摂取目標量 | | | | | 574 | 23.6 | 15.9 | 1.6 |