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	水	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	460	16.0	14.4	1.5
2	木	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	586	27.8	24.7	2.9
3	金	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	576	18.1	21.2	1.9
4	土	入園式						
6	月	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	482	19.2	19.0	3.2
7	火	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	528	26.6	16.2	1.2
8	水	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	436	16.6	10.3	2.1
9	木	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	575	22.7	18.5	2.1
10	金	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	620	22.5	23.4	2.3
11	土	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	305	16.4	6.8	1.4
13	月	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	730	19.3	28.1	3.2
14	火	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	464	17.0	14.4	1.3
15	水	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	582	24.4	17.7	2.3
16	木	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	587	21.0	22.8	2.3
17	金	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	ポップコーン 牛乳	ごはん	560	20.6	17.8	1.9
18	土	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	414	12.3	11.4	3.2
20	月	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	512	24.3	12.9	1.3
21	火	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	508	19.5	11.3	1.6
22	水	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	526	21.2	15.4	2.7
23	木	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	681	20.2	30.3	2.8
24	金	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	442	14.9	15.0	1.5
25	土	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	474	17.0	18.1	2.7
27	月	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	435	15.5	12.9	2.0
28	火	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	471	20.2	10.2	3.0
30	木	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	486	25.4	10.9	3.6
1日の平均栄養摂取量					536	20.6	17.5	2.2
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