5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	金	Caせんべい	こどもの日メニュー	コーンピラフ　ハンバーグ　マカロニナポリタン　コンソメスープ　プリン	プチケーキ 牛乳	ごはん	568	20.8	16.2	1.3
2	土	おかし	焼きうどん　厚焼き卵　ひじきサラダ　わかめスープ　クラッシュゼリー		おかし	めん	376	13.9	16.2	1.6
7	木	ビスケット	わかめごはん　照り焼きチキン　ポテトサラダ　みそ汁　みかん缶		ぽたぽた焼き	ごはん	369	16.3	9.7	1.3
8	金	せんべい	食パン　キーマカレー　お肉屋さんのコロッケ　千切りキャベツ　トマトスープ　青りんごゼリー		お麩ラスク 牛乳	ぱん	647	20.8	29.7	3.3
9	土	おかし	コーンラーメン　ソーセージ天　大根のナムル　黄桃缶		おかし	めん	354	9.5	9.3	3.7
11	月	Caせんべい	ふりかけごはん　魚の油淋ソース　バンバンジーサラダ　春雨スープ　オレンジ		チーズトースト 牛乳	ごはん	455	20.8	13.8	1.7
12	火	たべっこ	手作り弁当の日		フルーチェ		55	1.2	1.4	0.2
13	水	クラッカー	ごはん　豆腐と豚肉の甘辛煮　納豆和え（しらす）　根菜汁　黄桃缶		ココアバナナ	ごはん	383	14.0	9.1	1.1
14	木	せんべい	ミートソーススパゲティ　ベイクドポテト　ハムサラダ　オニオンスープ　ピーチゼリー		チーズ蒸しパン 牛乳	めん	533	19.3	14.4	2.5
15	金	クッキー	三色丼　白身魚フライ　グリーンサラダ　みそ汁　甘夏ヨーグルト		さつまいものおやき	ごはん	546	19.2	18.8	1.6
16	土		運動会							
18	月	ミニアスパラ	わかめごはん　ヤンニョムチキン　アスパラのソテー　中華スープ　パイン缶		きな粉揚げパン 牛乳	ごはん	489	20.9	13.8	1.5
19	火	バナナ	さばごはん　厚揚げのそぼろあんかけ　レタスとコーンのサラダ　豚汁　黄桃缶		にんじんホットケーキ	ごはん	428	16.6	12.1	1.6
20	水	クラッカー	かきたまうどん　モロフライ　ナムル　バナナヨーグルト		おかかチーズおにぎり	めん	463	21.0	16.9	1.6
21	木	せんべい	ふりかけごはん　青椒肉絲　海藻サラダ　ねぎ塩スープ　オレンジ		おかし 牛乳	ごはん	399	13.8	14.8	1.4
22	金	Caせんべい	米粉パン　マカロニグラタン　コールスローサラダ　きのこスープ　ぶどうゼリー		フライドポテト	ぱん	419	14.6	14.8	1.4
23	土	おかし	そうめん　ちくわ天　切干大根のごま和え　プリン		おかし	めん	342	9.3	10.5	1.6
25	月	せんべい	菜飯ごはん　鶏肉のかりん揚げ　ひじきサラダ　なめこの味噌汁　ジャムヨーグルト		みたらしマカロニ	ごはん	531	21.0	15.7	1.4
26	火	ビスケット	ゆかりごはん　魚のチーズ焼き　バンサンスー　コンソメスープ　黄桃缶		フレンチトースト 牛乳	ごはん	458	21.1	14.4	2.0
27	水	クラッカー	五目焼きそば　春巻き　ブロッコリーとトマトのサラダ　中華スープ　杏仁フルーツ		しらすおにぎり	めん	515	17.3	16.7	1.8
28	木	せんべい	ごはん　千草焼き　オクラ納豆和え　さつま汁　オレンジ		ポテトピザ 牛乳	ごはん	469	21.6	16.1	1.4
29	金	Caせんべい	誕生会	チキンライス　ミートローフ　シルバーサラダ　コーン入りスープ　ババロア	フルーツサンド	ごはん	598	17.6	23.4	1.9
30	土	おかし	きつねうどん　ウインナー　花野菜サラダ　クラッシュゼリー		おかし	めん	290	10.3	13.5	1.3
１日の平均栄養摂取量							486	18.6	15.9	1.7
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