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	金	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	663	25.5	20.2	1.6
2	土	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	422	16.5	18.1	1.8
7	木	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	465	20.4	11.6	1.7
8	金	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	757	25.5	34.4	3.9
9	土	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	373	10.6	11.5	4.5
11	月	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	520	25.5	17.2	2.2
12	火	手作り弁当の日		フルーチェ		40	1.1	1.1	0.2
13	水	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	430	16.6	9.2	1.2
14	木	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	611	23.0	17.9	2.9
15	金	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	630	23.4	20.7	1.9
16	土	運動会							
18	月	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	582	25.6	16.5	1.8
19	火	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	498	20.4	15.0	2.0
20	水	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	530	25.4	18.9	1.9
21	木	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		ポップコーン 牛乳	ごはん	446	16.8	15.8	1.5
22	金	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	481	17.7	18.3	1.7
23	土	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	398	11.1	12.5	2.0
25	月	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	593	25.0	19.5	1.6
26	火	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	543	25.9	17.2	2.4
27	水	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	596	20.8	18.6	2.1
28	木	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	564	26.7	19.1	1.7
29	金	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	710	21.7	29.2	2.3
30	土	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	380	13.0	16.6	1.8
１日の平均栄養摂取量						566	22.7	18.8	2.0
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