

6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	スナック	ごはん はんぺんチーズフライ わかめと大根のサラダ グレープフルーツ 具だくさんスープ	ワッフル 牛乳	ごはん	542	17.2	16.5	2.8
2	土		運動会						
4	月	せんべい	菜めしごはん 手作り春巻き グリーンサラダ 中華スープ ミニゼリー	パンナコッタ	ごはん	471	10.4	11.9	1.2
5	火	クッキー	ふりかけごはん ねぎ塩チキン ひじきと大豆の煮物 キャベツのみそ汁 オレンジ	チーズホットケーキ 牛乳	ごはん	463	18.6	15.9	1.8
6	水	クラッカー	冷やしきつねうどん 竹輪の磯辺揚げ こまつなのおかか和え ももヨーグルト	米粉フルーツ サンド	めん	441	13.1	18.5	1.8
7	木	たまごボーロ	ふりかけごはん 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリー かぼちゃの甘煮 わかめのみそ汁 ルビー	ヨーグルトゼリー	ごはん	410	14.6	10.9	1.2
8	金	人形焼き	サンドイッチ(ハム Mayo・ジャム) ウィンナーソテー トマトとオクラのサラダ ほうれん草のクリームスープ ミニゼリー	焼きおにぎり (おかかチーズ)	パン	488	17.9	14.5	2.4
9	土	ビスケット	手作り弁当日	カップケーキ		145	1.9	7.3	0.1
11	月	スナック	ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃのチーズ焼き 豆腐のみそ汁 グレープフルーツ	フレンチトースト 牛乳	ごはん	565	22.1	21.3	1.6
12	火	ウエハース	ビビンバ丼 肉しゅうまい 青菜のごまみそ和え 里芋のみそ汁 パナナ	メープルドック	ごはん	464	15.4	15.2	2.2
13	水	カステラ	ミートスパゲッティ チーズオムレツ グリーンサラダ コンソメスープ オレンジ	スティックおさつ	めん	490	17.6	13.5	1.4
14	木	たまごボーロ	納豆ご飯 天ぷら レタスとコーンのサラダ ほうれん草のみそ汁 黄桃缶	リッツ ジャム 牛乳	ごはん	559	16.8	19.1	1.2
15	金	クッキー	米粉パン 鮭のムニエルラビゴットソース フライドポテト キャベツの具沢山スープ りんご	いなり寿司	パン	525	18.9	21.1	1.8
16	土	おかし	家族参観日						
18	月	たまごボーロ	菜めしごはん サバのみそ煮 切り干し大根のドレ和え 高野豆腐のかきたま汁 パナナ	パインケーキ	ごはん	501	16.9	14.9	2
19	火	ビスケット	ごはん 鶏のから揚げ 刻み昆布の炒り煮 ブロッコリー キャベツのみそ汁 グレープフルーツ	スイートポテト 牛乳	ごはん	559	19.2	19.5	2
20	水	スナック	冷やし中華 白身魚のフリッター こぶきイモ フルーツ杏仁	ごはんのおやき	めん	536	18.8	11.3	1.7
21	木	せんべい	夏野菜カレー お肉屋さんのコロッケ コールスローサラダ きのことスープ オレンジ	クッキー 牛乳	ごはん	587	13.3	25.8	1.8
22	金	人形焼き	バターロール(ツナ Mayo・ジャム) ミートローフ ほうれん草とコーンのソテー オニオンスープ ミニゼリー	マンゴプリン	パン	566	21.6	21.5	3
23	土	クッキー	野菜あんかけラーメン 揚げ餃子 大根の中華和え パナナ	スティックパン	めん	359	9.6	9.9	2
25	月	せんべい	ごはん マーボー豆腐 ジャガイモの甘辛煮 トマトときゅうりのサラダ オレンジ 中華スープ	ゼリー サブレ	ごはん	448	10.1	15.1	1.7
26	火	ビスケット	ちゃんぽんうどん とり天 キャベツの塩昆布和え 厚揚げの煮物 グレープフルーツ	米粉パンクリーム サンド	めん	511	19.1	18.4	2.9
27	水	スナック	誕生会 カレーピラフ 豆腐ハンバーグ マッシュパンプキン ミモザサラダ 大根のコンソメスープ メロン	あじさいゼリー	ごはん	480	15.5	17.3	2.2
28	木	たまごボーロ	わかめごはん 魚のつけ焼き がんものおろし煮 たまねぎのみそ汁 みかんヨーグルト	じゃがバター 牛乳	ごはん	463	17.5	13.7	2.2
29	金	ウエハース	レーズンパン ミートオムレツ 花野菜とチーズのサラダ サマーシチュー グレープフルーツ	ワッフル 牛乳	パン	480	18.7	22.1	1.6
30	土	クラッカー	ナポリタン チキンナゲット 夏野菜サラダ オレンジ 人参スープ	ヨーグルト	めん	399	14.1	9	2.2
1日の平均栄養摂取量						502	16.8	17.0	1.9
ひまわり保育園栄養摂取目標量						495	18.6	13.8	1.6