

8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 | ソース焼きそば ぎょうざ レタスのカラフルサラダ バナナ ワカメスープ | | リッツジャムサンド 牛乳 | めん | 597 | 19.5 | 19.1 | 2.4 |
| 2 | 木 | ふりかけごはん 鮭のもみじ焼き 切り干し大根のなめたけあえ オレンジ オクラのすまし汁 | | アイス センペイ | ごはん | 549 | 19.3 | 20.4 | 1.6 |
| 3 | 金 | 米粉パン(ジャム・マーガリン) ハムカツ ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト 彩りスープ | | すいか | パン | 594 | 14.5 | 30.6 | 2 |
| 4 | 土 | 夏祭り | 手作り弁当の日 | | | | | | |
| 6 | 月 | ごはん 鳥のから揚げ こまつなの磯和え バナナ わかめのみそ汁 | | ゼリーボンチ 牛乳 | ごはん | 616 | 21.3 | 18.4 | 1.7 |
| 7 | 火 | 菜めしごはん 手作りミートオムレツ ポテトフライ もやしのツナマヨ和え ルビー コンソメスープ | | ピザトースト | ごはん | 575 | 19.7 | 22.8 | 1.6 |
| 8 | 水 | わかめごはん さばの塩焼き ひじきと大豆の煮物 オレンジ ほうれん草のすまし汁 | | チーズドック 牛乳 | ごはん | 589 | 25.2 | 22.3 | 2.2 |
| 9 | 木 | 流しそうめんday | そうめん エビ天 かぼちゃ天 スティックきゅうり ミニゼリー | 鮭菜飯おにぎり | めん | 561 | 18 | 12.3 | 3.7 |
| 10 | 金 | バターロール(たまご・ジャム) ハンバーグ ほうれん草ソテー みかん缶 コンソメスープ | | フルーツ ヨーグルト | パン | 595 | 24.2 | 26 | 2.4 |
| 11 | 土 | 山の日 | | | | | | | |
| 13 | 月 | 希望保育 | 手作り弁当の日 | | | | | | |
| 14 | 火 | 希望保育 | 手作り弁当の日 | | | | | | |
| 15 | 水 | 希望保育 | 手作り弁当の日 | | | | | | |
| 16 | 木 | 希望保育 | 手作り弁当の日 | | | | | | |
| 17 | 金 | レーズンパン(マーガリン) タラのムニエルラビゴットソース ポテトサラダ ジャムヨーグルト コンソメスープ | | 焼きおにぎり (おなかチーズ) | パン | 527 | 22.5 | 17.8 | 2.3 |
| 18 | 土 | 冷やしサラダうどん 春巻き キャベツの塩昆布和え みかん缶 | | プリン | めん | 463 | 12.1 | 12.2 | 4.1 |
| 20 | 月 | ビビンバ丼 ポテトのチーズ焼き 浅漬けきゅうり グレープフルーツ 中華スープ | | クッキー 牛乳 | ごはん | 570 | 20 | 20.6 | 1.4 |
| 21 | 火 | 納豆ご飯 ちくわの二色揚げ ブロッコリーのおかか和え ミニゼリー 豚汁 | | 米粉パンサンド | ごはん | 549 | 20.2 | 14.9 | 1.9 |
| 22 | 水 | 冷やし中華 しゅうまい チーズ わかめサラダ みかんヨーグルト | | ひじきいなり | めん | 552 | 21.3 | 16.6 | 2.3 |
| 23 | 木 | ごはん アジフライ トマトとオクラのサラダ 黄桃缶 きのこのみそ汁 | | アイス ビスケット | ごはん | 544 | 18.8 | 13.6 | 1.4 |
| 24 | 金 | ホットドッグ ミートグラタン さつまいものサラダ オレンジ ほうれん草のスープ | | ココアプリン 牛乳 | パン | 586 | 22 | 25.7 | 2.9 |
| 25 | 土 | そうめん イカフライ おひたし トマト バナナ | | メーブルドック | めん | 493 | 20.1 | 14.2 | 3.8 |
| 27 | 月 | ごはん 豚肉のスタミナ焼き かぼちゃの甘煮 なし 貝だくさんそばろ汁 | | カップケーキ 牛乳 | ごはん | 561 | 20.8 | 18.1 | 1.4 |
| 28 | 火 | 五目チャーハン コーン肉団子 きゅうりの中華和え オレンジ 中華スープ | | 米粉パンクリーム サンド 牛乳 | ごはん | 605 | 20.2 | 20.9 | 1.7 |
| 29 | 水 | 誕生会 | ウインナーナポリタン ささみフライ わかめと大根のサラダ バナナ 野菜のコンソメスープ | プリンアラモード | めん | 634 | 23.8 | 23.4 | 2.7 |
| 30 | 木 | 菜めしごはん カジキのみそマヨ焼き 浅漬け 星ポテト ももヨーグルト オクラのすまし汁 | | アメリカンドック | ごはん | 586 | 20.4 | 23 | 2.4 |
| 31 | 金 | ハムマヨサンド フライドチキン 花野菜サラダ ミニゼリー コーンチャウダー | | イチゴパバロア | パン | 585 | 20.9 | 24.9 | 1.9 |
| 1日の平均栄養摂取量 | | | | | | 580 | 20.6 | 20.8 | 2.1 |
| ひまわり保育園栄養摂取目標量 | | | | | | 605 | 23 | 17 | 2 |