

# 6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	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 具たくさんスープ	ワッフル	ごはん	624	20.9	18	3.3
2	土	運動会						
4	月	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	587	13.9	14.7	1.5
5	火	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	523	22.6	17.1	2.3
6	水	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	483	14.8	19.9	1.9
7	木	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	470	17.9	13.4	1.5
8	金	サンドイッチ(ハムマヨ・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	581	21.8	17.9	3
9	土	手作り弁当日	カップケーキ		137	1.7	8	0.1
11	月	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	597	18.6	19	2.6
12	火	ピピンパ丼 肉しゅうまい 青菜のごまみそ和え 里芋のみそ汁 パナナ	チョコクリーム ブッセ	ごはん	652	27.1	24	1.9
13	水	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	555	21.3	16.4	1.8
14	木	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	636	19.9	22.2	1.3
15	金	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	600	23.1	23.6	2.3
16	土	家族参観日						
18	月	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	580	20.8	18.4	2.5
19	火	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	649	22.9	23.3	2.5
20	水	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	616	23	11.5	2
21	木	夏野菜カレー お肉屋さんのコロケ コールスローサラダ きのごスープ オレンジ	クッキー 牛乳	ごはん	681	16.1	29.9	2.1
22	金	バターロール(ツナマヨ・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	マンゴープリン	パン	678	26.4	26.7	3.7
23	土	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	416	12.2	10.6	2.7
25	月	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	アイスクリーム サブシ	ごはん	494	12	16	2
26	火	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	592	23.2	21.9	3.6
27	水	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	549	18.9	19	2.6
28	木	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	じゃがりバター 牛乳	ごはん	521	19.8	16	2.6
29	金	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	558	23	27.4	2
30	土	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	449	16.7	9	2.6
1日の平均栄養摂取量					582	19.9	19.3	2.4
ひまわり保育園栄養摂取目標量					605	23	17	2