

7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
2	月	人形焼き	ごはん 豚肉の冷しゃぶ風 切り干し大根の中華サラダ フルーツヨーグルト いんげんのみそ汁		きな粉トースト	ごはん	538	17.3	17.7	1.3
3	火	クラッカー	手作り弁当の日	かんぴょうのみそ汁	シュークリーム 牛乳		170	5.8	8.7	0.8
4	水	ウエハース	冷やし中華 肉しゅうまい ポテトフライ 青菜のごまみそ和え みかん缶		いなり寿司	めん	462	15.6	14.7	1.5
5	木	スナック	米粉パン(ジャム、メープルシロップ) エビよせフライ ブロッコリーの彩りサラダ ももヨーグルト コーン入りスープ		豆腐のケーキ	パン	555	13.3	19.2	1.9
6	金	せんべい	七夕会	七夕ごはん(そぼろ、錦糸、なます) 星コロッケ キャベツとコーンのサラダ すいか 青菜のすまし汁	七夕ゼリーボンチ 牛乳	ごはん	492	15.8	17.3	1.6
7	土	クッキー	そうめん イカフライ ほうれん草のおひたし トマト ミニゼリー		ミニパン	めん	357	12.6	10.6	3.1
9	月	ビスケット	ふりかけごはん チキンソテートマトソース もやしとハムのみそマヨ和え みかん缶 きゃべつの具だくさんスープ		バナナマフィン 牛乳	ごはん	493	17.6	17.2	1.8
10	火	クッキー	ゆかりごはん 鱈の蒲焼き風 錦糸和え 黄桃缶 きのこのみそ汁		ゼリー クラッカー	ごはん	482	14.7	14.3	1.6
11	水	たまごボーロ	冷やしサラダうどん ウィンナー チーズ こぶきいも オレンジ		メープルドック 牛乳	めん	503	18.2	20.7	1.9
12	木	カステラ	ごはん のり佃煮 えび玉 中華ツナサラダ ジャムヨーグルト 春雨スープ		アメリカンドック	ごはん	483	16.5	15.7	2.5
13	金	せんべい	クロワッサン(ジャム) 鮭のマリネ焼き トマトとオクラのサラダ グレープフルーツ かぼちゃの豆乳スープ		ヨーグルトがけ コーンフレーク	パン	583	21.6	22.4	1.8
14	土	ウエハース	肉うどん 竹輪の磯辺揚げ コーンサラダ ミニゼリー		ワッフル	めん	389	11.5	15.3	1
16	月		海の日							
17	火	スナック	ごはん 鶏肉の香味焼き ジャガイモの甘辛煮 青菜とじゃこのサラダ オレンジ キャベツのみそ汁		カップケーキ 牛乳	ごはん	503	16.6	19.2	1.5
18	水	クラッカー	みそコーンラーメン ぎょうざ きゅうりスティック 大根の中華和え ミニゼリー		米粉パンクリーム サンド	めん	466	16.7	12.8	2.8
19	木	たまごボーロ	菜めしごはん モロフライ ひじきと大豆の煮物 みかんヨーグルト 具だくさんみそ汁		イチゴプリン	ごはん	513	18.6	16.2	1.8
20	金	カステラ	黒糖パン(マーガリン) ハンバーグ レタスのカラフルサラダ バナナ 冬瓜スープ		ごま鮭おにぎり	パン	529	18.2	20.3	1.2
21	土	せんべい	焼きそば しゅうまい きゅうりとトマトの中華サラダ 黄桃缶 かきたま汁		ヨーグルト	めん	449	16.6	11.9	2.4
23	月	ビスケット	かやくご飯 豆腐とツナのソース焼き こまつなのおかか和え ミニゼリー わかめのすまし汁		きなこドーナツ	ごはん	482	17.6	14	2.2
24	火	スナック	わかめごはん サバのみりん焼き かぼちゃのサラダ グレープフルーツ 豆腐のみそ汁		クッキー 牛乳	ごはん	535	18.3	21.6	1.5
25	水	クッキー	誕生会	夏野菜のミートスパゲッティ チーズオムレツ グリーンサラダ 夏色スープ フルーツ杏仁	ロールケーキ	めん	635	21.4	21.6	1.6
26	木	ウエハース	ごはん なす入り麻婆豆腐 春巻き チンゲン菜のナムル バナナ 中華スープ		米粉パンサンド 牛乳	ごはん	503	14.4	16.8	1.7
27	金	人形焼き	ナン キーマカレー 野菜フリッター コールスローサラダ みかん缶		ごはんのおやき	パン	525	17.1	17.3	2
28	土	せんべい	うさぎ組懇談会	菜めしごはん 手作り春巻き グリーンサラダ 中華スープ オレンジ	シュークリーム		386	9.6	14	1.1
30	月	クラッカー	ごはん 豚肉と野菜の塩こうじ炒め 厚揚げのおかか煮 きゅうりの塩漬け ミニゼリー ぶのすまし汁		ゆでとうもろこし 牛乳	ごはん	497	16.8	18.9	1.9
31	火	たまごボーロ	納豆ご飯 かぼちゃのコロッケ わかめと大根のサラダ ルビー 青菜のみそ汁		ヨーグルトババロア	ごはん	529	15.6	17.3	1.7
1日の平均栄養摂取量							492	16.4	16.7	1.9
ひまわり保育園栄養摂取目標量							495	18.6	13.8	1.6