

7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
2	月	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	643	21	22	1.6
3	火	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		163	6.4	8.6	0.9
4	水	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	549	19	17.5	1.8
5	木	米粉パン（ジャム、メイプルシロップ） 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		ヘルシーブラウニー	パン	643	16.2	21.4	2.3
6	金	七夕会	七夕ごはん（そば、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	七夕ゼリーポンチ牛乳	ごはん	563	19.3	19.2	1.8
7	土	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	377	14.5	9.9	3.7
9	月	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	572	21.3	20.5	2.2
10	火	ゆかりごはん 鱈の蒲焼き風 錦糸和え 黄桃缶 きこのみそ汁		アイスクラッカー	ごはん	550	17.9	15.2	2
11	水	冷やしサラダうどん ウインナー チーズ こふきいも オレンジ		ココアドック牛乳	めん	591	21.6	25.7	2.2
12	木	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	558	19.2	18.5	2.9
13	金	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ック	パン	669	25.9	27.8	2
14	土	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	429	13.1	16.7	1.1
16	月	海の日							
17	火	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	575	20.2	21.4	1.8
18	水	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	533	20	13.7	3.3
19	木	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	602	23	20	2.2
20	金	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	623	22	24.9	1.5
21	土	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	485	19	13.7	2.8
23	月	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	558	21.3	16.4	2.8
24	火	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	615	22.3	24.4	1.7
25	水	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	670	23.6	23.1	1.8
26	木	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	595	17.5	20.1	2
27	金	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	627	20.8	21.4	2.5
28	土	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	ごはん	478	12.7	17.4	1.4
30	月	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	572	20.1	21.4	2.2
31	火	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	619	19.1	21.4	2.1
1日の平均栄養摂取量						596	20.6	20.8	2.1
ひまわり保育園栄養摂取目標量						605	23	17	2