

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 こぶきいも 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 |