

# 6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
1	水	ビスケット	焼きそば 揚げ餃子 ほうれん草のナムル 中華スープ ジャムヨーグルト	豆腐ドーナツ	めん	451	16	14.7	1.6
2	木	クッキー	手作り弁当の日	ゼリー		97	14.5	2.3	0.2
3	金	せんべい	サンドイッチ お肉屋さんのコロケ イタリアンサラダ トマトスープ ゼリー	菜飯おにぎり	パン	549	13.7	17	2.5
4	土	ビスケット	きつねうどん 鶏天 ポテトサラダ パナナ	ミニたい焼き	めん	398	15.1	13.6	1.2
6	月	ビスケット	納豆ごはん ポークソテー 青菜の磯和え 厚揚げのみそ汁 みかん缶	お麩ラスク 牛乳	ごはん	471	21.3	18.6	1.2
7	火	鈴カステラ	ふりかけごはん 魚の南蛮漬け トマトの和風サラダ 豚汁 パナナ	たまご蒸しパン 牛乳	ごはん	492	21.5	13.7	2.4
8	水	ポーロ	スパゲッティミートソース チキンナゲット カラフルサラダ ほうれん草のスープ りんごヨーグルト	あじさいゼリー	めん	390	13.9	10.1	1.4
9	木	せんべい	誕生会 チキンピラフ オムレツ シルバーサラダ オニオンスープ フルーチェ	デコロールカステラ	ごはん	487	13.4	18.4	2.2
10	金	Caせんべい	バターロール 鶏のから揚げ スパゲッティサラダ ポトフ風スープ ミニゼリー	炊き込みおにぎり	パン	562	20.1	18.2	2
11	土	クラッカー	塩ラーメン 白身魚のフライ ブロッコリーの中華和え ゼリー	クッキー	めん	367	27	11.7	2.2
13	月	せんべい	カレーライス いもフライ 花野菜サラダ ねぎ塩スープ パイン缶	メロンパン風クッキー	ごはん	493	13.4	14.7	1.8
14	火	クラッカー	菜めしごはん 豚肉と野菜のケチャップソテー 春雨サラダ 肉団子スープ パナナ	マーメレードマフィン 牛乳	ごはん	452	13.9	14.2	1.2
15	水	スナック	ちゃんぽん麺 春巻き 切干大根の中華和え カルピスヨーグルト	チーズおにぎり	めん	527	18.4	16.3	2.2
16	木	クッキー	ごま塩ごはん 魚の蒲焼風 ハンバンジーサラダ 豆腐のみそ汁 ルビー	シュガートースト	ごはん	418	17.9	11.4	1.6
17	金	Caせんべい	コッペパン 鶏肉の香味焼き ポテトサラダ 牛乳 ミニゼリー	ポップコーン 乳児：代替えおやつ	パン	581	23.3	20.8	2.3
18	土		家族参観日						
20	月	クラッカー	ゆかりごはん 魚の味噌チーズ焼き 切り干し大根のごま和え すまし汁 ゼリー	手作りマドレーヌ	ごはん	479	31.1	14.1	2.3
21	火	スナック	ふりかけごはん ひじきハンバーグ 青菜の錦糸和え けんちん汁 パナナ	ごまトースト 牛乳	ごはん	498	18.6	19.2	1.9
22	水	Caせんべい	肉うどん 鶏肉の磯辺揚げ かにかま和え ブルーベリーヨーグルト	揚げパン	めん	488	20.6	22.9	2
23	木	ポーロ	中華丼 揚げしゅうまい もやしサラダ 中華スープ オレンジ	クラッカー キャンディーチーズ 牛乳	ごはん	475	18.2	18.3	2.3
24	金	せんべい	米粉パン 鶏肉のフリッター 人参ときゅうりのピクルス風 もやしのスープ ミニゼリー	わかめおにぎり	パン	495	16.7	17.1	1.7
25	土	クッキー	スパゲッティミートソース オムレツ ハムサラダ コンソメスープ ゼリー	カップヨーグルト	めん	435	30.9	12.9	1.9
27	月	せんべい	豚丼 かぼちゃコロケ 蒸し鶏のサラダ すまし汁 黄桃缶	焼きいも	ごはん	499	14	13.4	1
28	火	Caせんべい	わかめごはん 魚のあけぼの焼き 小松菜のごま和え かみなり汁 キウイフルーツ	ポテトピザ 牛乳	ごはん	494	20.5	20.8	1.9
29	水	クラッカー	冷やしそうめん 油淋鶏 チンゲン菜の中華あえ みかんヨーグルト	フルーツサンド	めん	540	20.5	17.2	4.8
30	木	ポーロ	ゆかりごはん チキンのスタミナ炒め マカロニサラダ おくらの中華スープ ルビー	アップルパイ風 牛乳	ごはん	429	15.8	9.4	2
1日の平均栄養摂取量						489	18.2	16.2	2.0
ひまわり保育園栄養摂取目標量						464	19.1	12.9	1.5