

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	水	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	580	20.7	20.5	2.3
2	木	手作り弁当の日	ゼリー		69	17.5	0.1	0.1
3	金	サンドイッチ お肉屋さんのコロッケ 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	667	16.7	21.2	3
4	土	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	474	18.5	16.5	1.5
6	月	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	565	26.3	22.6	1.5
7	火	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	578	26	16.5	2.9
8	水	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	486	19.4	15.2	2
9	木	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	590	16.4	23	2.7
10	金	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	649	24.4	22.7	2.5
11	土	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	397	32.7	11.7	2.6
13	月	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	602	16.6	18.8	2.2
14	火	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	マーメイドマフィン 牛乳	ごはん	518	16.6	15.5	1.3
15	水	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	607	22.5	17.8	2.6
16	木	ごま塩ごはん 魚の蒲焼風 バンバンジーサラダ 豆腐のみそ汁 ルビー	シュガートースト	ごはん	487	22.2	12.2	2
17	金	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	パン	673	28.5	25.9	2.9
18	土	家族参観日						
20	月	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	551	38.1	15.4	2.8
21	火	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	573	22.8	21.5	2.2
22	水	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	562	25.2	28.6	2.6
23	木	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	553	22.4	22.7	2.8
24	金	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	557	19.7	21.3	2
25	土	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	482	37.4	13.2	2.3
27	月	豚丼 かぼちゃコロッケ 蒸し鶏のサラダ すまし汁 黄桃缶	焼きいも	ごはん	605	17.1	16.7	1.2
28	火	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	568	25.1	26	2.4
29	水	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	627	24.8	19.3	5.8
30	木	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	493	19.4	11.6	2.4
1日の平均栄養摂取量					576	22.4	19.8	2.5
ひまわり保育園栄養摂取目標量					574	23.7	15.9	1.6