

# 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
1	金	クッキー	ツナサンドイッチ オムレツ わかめサラダ コンソメスープ ゼリー		炊き込みおにぎり	パン	567	18.3	24.6	2.9
2	土	ビスケット	塩ラーメン ぎょうざ ブロッコリーのおかか和え ゼリー		スティックパン	めん	363	25.3	11.2	2
4	月	Caせんべい	夏野菜のハヤシライス いもフライ 花野菜サラダ きのコスープ みかん缶		ポップコーン 牛乳	ごはん	512	18.2	19	1.8
5	火	クラッカー	手作り弁当の日		ゼリー		94	14.7	1.8	0.2
6	水	クッキー	焼きそば ねぎ塩チキン ほうれん草のツナ和え パインヨーグルト		たまご蒸しパン	めん	473	23.4	15.6	1.8
7	木	せんべい	七夕誕生会	ピラフ ハンバーグ 春雨サラダ オクラのスープ セタゼリー	デコロールカステラ	ごはん	640	23	24.9	2.3
8	金	スナック	バターロール 白身魚のフリッター トマトサラダ 牛乳 ゼリー		きつねおにぎり	パン	578	21.9	22	2.4
9	土		手作り弁当の日							
11	月	鈴カステラ	ごま塩ごはん チキンソテートマトソース マカロニサラダ 春雨スープ ゼリー		フライドポテト	ごはん	424	15.4	10.3	0.9
12	火	せんべい	麻婆丼 甘酢ミートボール カリフラワーサラダ 卵スープ バナナ		アップルパイ風 牛乳	ごはん	493	17.6	16	1.7
13	水	ビスケット	冷やし中華 揚げ餃子 カラフルサラダ ジャムヨーグルト		揚げパン	めん	429	16.3	13.9	1.8
14	木	スナック	わかめごはん 鶏チリ もやし中華サラダ 青菜と豆腐のスープ キウイフルーツ		お麩ラスク 牛乳	ごはん	480	18.2	20.1	1.3
15	金	せんべい	コッペパン 魚のピザ風焼き スパゲティサラダ オニオンスープ ゼリー		ふりかけおにぎり	パン	590	19.8	17.7	2.4
16	土	せんべい	うさぎ組懇談会	ごま塩ごはん ハンバーグ 青菜の磯和え 豆腐のみそ汁 バナナ	クリームパン	ごはん	480	19.2	15.5	1.4
19	火	鈴カステラ	ふりかけごはん ポークチャップ カラフルツナサラダ みそ汁 黄桃缶		メロンパン風クッキー 牛乳	ごはん	464	18.2	16.4	1.4
20	水	せんべい	サラダそうめん 魚の磯辺揚げ 酢の物 みかんヨーグルト		マフィン	めん	458	19.9	13.8	1.7
21	木	クラッカー	サンドイッチ チキンナゲット 海藻サラダ コンソメスープ ゼリー		チーズおにぎり	パン	516	15.9	15.9	2.4
22	金	せんべい	ハートカレーの日	ハートカレー 鶏のから揚げ レタスとコーンのサラダ ねぎ塩スープ バナナ	ゼリーポンチ	ごはん	556	30	14.8	1.9
23	土	クッキー	わかめうどん 白身魚のフライ ハムサラダ ゼリー		ミニたい焼き	めん	381	25.6	9.2	2.1
25	月	クラッカー	納豆ごはん 豚肉の生姜焼き シルバーサラダ すまし汁 パイン缶		マヨコーントースト 牛乳	ごはん	569	21.6	21.2	1.6
26	火	Caせんべい	わかめごはん 照り焼き風ハンバーグ キャベツとコーンのサラダ ポパイスープ オレンジ		ホットケーキ	ごはん	461	17.1	14	1.8
27	水	たまごボーロ	冷やしうどん 鶏天 五色和え カルピスヨーグルト		鶏ごぼうおにぎり	めん	504	22.4	16.1	1.7
28	木	クッキー	ふりかけごはん 魚の蒲焼風 バンバンジーサラダ みそ汁 キウイフルーツ		焼きいも キャンディーチーズ 牛乳	ごはん	499	22.5	15.2	1.8
29	金	スナック	米粉パン お肉屋さんのハムカツ レタスのカラフルサラダ トマトスープ ゼリー		ゼリー	パン	481	25.1	16.7	2
30	土	せんべい	冷やしそうめん 春巻き 青菜のツナ和え バナナ		クッキー	めん	406	11.4	12.1	3.9
1日の平均栄養摂取量							510	20.3	17.3	1.9
ひまわり保育園栄養摂取目標量							493	18.5	14.5	1.5