

# 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  |
|----------------|----|--|--------------------------------------|-------------------------|-----|-------|------|------|-----|
| 1              | 金  | 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  | 656   | 22.3 | 28   | 3.6 |
| 2              | 土  | 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  | 403   | 30.7 | 12.1 | 2.4 |
| 4              | 月  | 夏野菜のハヤシライス いもフライ 花野菜サラダ きのことスープ みかん缶       |                                      | ポップコーン<br>牛乳            | ごはん | 592   | 22.2 | 23.7 | 2.3 |
| 5              | 火  | 手作り弁当の日                                    |                                      | ゼリー                     |     | 69    | 17.5 | 0.1  | 0.1 |
| 6              | 水  | 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  | 534   | 28.7 | 16.4 | 2.2 |
| 7              | 木  | 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 | 765   | 28.5 | 29.4 | 2.8 |
| 8              | 金  | 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  | 640   | 25.9 | 23.9 | 2.7 |
| 9              | 土  | 手作り弁当の日                                    |                                      |                         |     |       |      |      |     |
| 11             | 月  | 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 | 498   | 18.6 | 12.4 | 1.1 |
| 12             | 火  | 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<br>牛乳           | ごはん | 569   | 20.4 | 19.2 | 1.9 |
| 13             | 水  | 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  | 601   | 22.3 | 20.6 | 2.6 |
| 14             | 木  | 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<br>牛乳             | ごはん | 546   | 22.2 | 22.5 | 1.5 |
| 15             | 金  | 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  | 667   | 23.5 | 22   | 2.7 |
| 16             | 土  | 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 | 537   | 22.5 | 18.3 | 1.5 |
| 19             | 火  | 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<br>牛乳        | ごはん | 541   | 21.8 | 19.9 | 1.7 |
| 20             | 水  | 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  | 535   | 24.2 | 17.2 | 2   |
| 21             | 木  | 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  | 639   | 21.4 | 20.4 | 3.1 |
| 22             | 金  | 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 | ゼリーボンチ                  | ごはん | 624   | 36.2 | 18.4 | 2.1 |
| 23             | 土  | 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  | 406   | 31.1 | 8.5  | 2.5 |
| 25             | 月  | 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<br>牛乳         | ごはん | 663   | 26.2 | 24.2 | 1.8 |
| 26             | 火  | 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 | 527   | 20.8 | 17.5 | 2.3 |
| 27             | 水  | 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  | 591   | 27.7 | 19.9 | 2.1 |
| 28             | 木  | 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<br>キャンディーチーズ<br>牛乳 | ごはん | 568   | 27.5 | 16.1 | 2.2 |
| 29             | 金  | 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     |                                      | 手作りアイス                  | パン  | 550   | 31   | 18.2 | 2.4 |
| 30             | 土  | 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  | 459   | 13.5 | 14.4 | 4.8 |
|                |    |  |                                      |                         |     |       |      |      |     |
|                |    |  |                                      |                         |     |       |      |      |     |
| 1日の平均栄養摂取量     |    |  |                                      |                         |     | 565   | 24.8 | 20.5 | 2.3 |
| ひまわり保育園栄養摂取目標量 |    |  |                                      |                         |     | 554   | 20.9 | 16   | 1.6 |