

8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	月	せんべい	カレーライス いもフライ 切干大根の中華和え 春雨スープ みかん缶		マフィン 牛乳	ごはん	567	18.3	24.6	2.4
2	火	Caせんべい	菜めしごはん 魚のみそチーズ焼き ほうれん草のごま和え すまし汁 パナナ		ポップコーン キャンディーチーズ 牛乳	ごはん	363	25.3	11.2	2
3	水	たまごボーロ	コッペパン 鶏肉の香味焼き チーズサラダ サマーシチュー ゼリー		わかめおにぎり	パン	512	18.2	19	1.9
4	木	ビスケット	麻婆丼 ミートボール ブロッコリーのサラダ 卵スープ キウイフルーツ		お好み焼き 牛乳	ごはん	465	13.6	22.2	2
5	金	鈴カステラ	夏祭り	焼きそば 鶏のから揚げ フライドポテト 冷やしきゅうり すいか	かき氷 りす(せんべい)	めん	456	22.7	15.3	1.8
6	土	ビスケット	ミートソーススパゲティ チキンカツ 花野菜サラダ ウィンナースープ ゼリー		クッキー	めん	488	35	13.3	1.4
8	月	スナック	わかめごはん ポークチャップ ほうれん草の中華和え 厚揚げのみそ汁 黄桃缶		ホットケーキ 牛乳	ごはん	468	18.9	16.8	1.5
9	火	Caせんべい	流しそうめん	冷やしそうめん 魚の磯辺揚げ もやしときゅうりの中華和え パナナ	チーズおにぎり	めん	507	16.6	16.9	3.6
10	水	スナック	豚丼 厚焼き玉子 ひじき煮 すまし汁 ミルクプリン		アップルパイ風	ごはん	477	32.5	21.6	1.7
12	金	せんべい	ごま塩ごはん 和風豆腐ハンバーグ トマトサラダ みそ汁 ゼリー		豆腐ドーナツ	ごはん	477	17	14.6	1.5
13	土		手作り弁当の日							
15	月		手作り弁当の日							
16	火		手作り弁当の日							
17	水	Caせんべい	ふりかけごはん 鶏のかりん揚げ ビーフンソテー ねぎ塩スープ みかん缶		手作りアイス りす：代替おやつ	ごはん	417	17.7	5.9	0.8
18	木	せんべい	誕生会	カレーピラフ 照り焼きチキン シルバーサラダ コーン入りスープ フルーチェ	プリンアラモード	ごはん	489	17.4	12.8	1.9
19	金	ビスケット	サンドイッチ お肉屋さんのハムカツ スパゲティサラダ 千切り野菜スープ オレンジ		鮭おにぎり	パン	403	26.2	7.4	2.1
20	土	せんべい	塩ラーメン からあげ 切干ナムル ゼリー		ビスケット	めん	464	14.5	14.4	2.5
22	月	スナック	ハヤシライス チキンナゲット マカロニサラダ もやしのスープ 黄桃缶		牛乳かん	ごはん	486	17.4	16.5	1.9
23	火	Caせんべい	わかめごはん 厚揚げと野菜のそぼろ煮 ポテトサラダ かきたま汁 ゼリー		ポテトドック	ごはん	475	15.5	17.7	2.1
24	水	クッキー	冷やし中華 春巻き チキンサラダ みかんヨーグルト		炊き込みおにぎり	めん	387	28	14.1	1.6
25	木	クラッカー	ごま塩ごはん ハンバーグ レタスサラダ みそ汁 キウイフルーツ		揚げたご焼き 乳児：代替おやつ	ごはん	497	13	19	1.7
26	金	せんべい	ゆかりごはん 白身魚のラタトゥイユソース もやしのサラダ ポトフ風スープ オレンジ		米粉パンサンド 牛乳	ごはん	459	27.3	12.6	1.8
27	土	クッキー	冷やしきつねうどん 白身魚のフライ ごまドレサラダ パナナ		スティックパン	めん	474	16.5	12.7	1.6
29	月	せんべい	ふりかけごはん 豚肉のスタミナ炒め 春雨サラダ すまし汁 みかん缶		フライドポテト 牛乳	ごはん	459	18.4	17.9	1.3
30	火	スナック	わかめごはん 油淋鶏 中華サラダ 卵スープ パナナ		ミニピザ 牛乳	ごはん	465	19.9	10.2	1.5
31	水	たまごボーロ	ミートソーススパゲティ フライドポテト カラフルサラダ コンソメスープ カルピスヨーグルト		ゼリーボンチ	めん	361	13.8	14.7	1.1
1日の平均栄養摂取量							460	19.9	15.6	1.8
ひまわり保育園栄養摂取目標量							481	27	12	1.5