

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 |