

# 8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	月	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	16.9	28.2	3
2	火	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	524	27.9	19.1	2.5
3	水	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	570	43.6	16.4	2.4
4	木	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	540	22.1	19.5	2.3
5	金	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	めん	595	19.9	20.5	2.3
6	土	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	589	40.6	26.6	1.7
8	月	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	544	20.8	15.7	1.7
9	火	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	483	21.7	7.3	4.5
10	水	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	593	23.2	15	2.2
12	金	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	484	32.4	9.1	1.9
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	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	ごはん	539	17.8	17.9	1
18	木	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	570	21	20.5	2.2
19	金	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	585	19.2	21.7	2.6
20	土	塩ラーメン からあげ 切干ナムル ゼリー		ビスケット	めん	405	33.6	16.1	2.9
22	月	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	612	18.1	23.9	2.4
23	火	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	532	33.7	15.7	2.6
24	水	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	540	20.1	13	1.9
25	木	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	ごはん	523	22.1	20.1	2
26	金	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	543	24.1	12.6	2.1
27	土	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	441	17.4	17.6	2
29	月	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	526	20.2	20.1	1.4
30	火	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	532	20.9	18.9	1.6
31	水	ミートソーススパゲッティ 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	559	33.5	14.7	1.3
1日の平均栄養摂取量						544	24.0	17.5	2.2
ひまわり保育園栄養摂取目標量						554	20.9	16	1.6