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
1	土	わかめうどん　白身魚のフライ　切り干し大根サラダ　ゼリー	おかし	めん	407	30.7	8.1
3	月	ミートソーススパゲティ　チキンナゲット　花野菜サラダ　バナナ	ビスケット チーズ	めん	459	16.9	17
4	火	手作り弁当の日	せんべい		473	27.4	11.2
5	水	ごはん　青椒肉絲　揚げ餃子　オレンジ	ジャムサンド	ごはん	471	11.7	21.3
6	木	誕生日会　ごはん　ブリのみそ焼き　ひじき煮　チーズ和え　洋ナシ	プリンアラモード	ごはん	328	13	7.8
7	金	ごはん　とんかつ　四角玉子とじ　イタリアンサラダ　黄桃	ゼリー	ごはん	344	9.7	8
8	土	ごはん　ミートボール　スパゲッティサラダ　コンソメスープ　ゼリー	おかし	ごはん			
10	月	コーンごはん　から揚げ　厚焼き玉子　なめたけ和え　白桃	クッキー	ごはん	409	13.9	13.7
11	火	ごはん　豚の生姜焼き　野菜コロッケ　グレープフルーツ	せんべい	ごはん	395	10.2	11.3
12	水	ごはん　白身魚の油淋ソース　ビーフンソテー　お浸し　オレンジ	リッツサンド	ごはん	375	11.7	9.4
13	木	ごはん　ハンバーグ　のり塩ポテト　ブロッコリーサラダ　洋ナシ	チーズ蒸しパン	ごはん	456	15.7	16.7
14	金	ごはん　ちくわ天　かにかま天　枝豆　青じそ風味和え　バナナ	ゼリー	ごはん	423	7.7	11.5
15	土	ミートソーススパゲティ　オムレツ　花野菜サラダ　コンソメスープ　ゼリー	おかし	めん	365	32.1	9.7
18	火	ごはん　メンチカツ　変わり金平　コールスローサラダ　黄桃	クッキー	ごはん	390	7.7	12.8
19	水	ごはん　さばの塩焼き　肉団子　磯辺和え　オレンジ	豆腐ドーナツ	ごはん	384	12.4	12.6
20	木	わかめごはん　豚肉とごぼうのしぐれ煮　枝豆天　洋ナシ	せんべい	ごはん	378	11.3	10.4
21	金	焼きそば　たこ焼き　うま塩サラダ　バナナ	ゼリー	めん	335	11	10.9
22	土	塩ラーメン　揚げ餃子　わかめサラダ　ゼリー	おかし	めん	353	25.5	12.5
24	月	ごはん　エビカツ　チリコンカン　お浸し　白桃	お好み焼き	ごはん	363	10.7	7.9
25	火	ごはん　カジキのから揚げ　厚揚げ煮　コーンサラダ　グレープフルーツ	せんべい	ごはん	358	13.7	7.2
26	水	ごはん　中華炒め　春巻き　黄桃	米粉パンサンド	ごはん	397	9.6	15.1
27	木	ごはん　鶏の照り焼き　キャベツソテー　ミニフランク　バナナ	ポップコーン 牛乳	ごはん	376	15.6	10
28	金	ごはん　ハムカツ　ほうれん草ソテー　大学芋風　洋ナシ	ゼリー	ごはん	470	7.5	16.2
29	土	ごはん　春巻き　マカロニサラダ　わかめスープ　ゼリー	おかし	ごはん	436	25	8.7
31	月	ごはん　ポークチャップ　野菜コロッケ　オレンジ	クッキー	ごはん	404	10.2	12.4