

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 |
|----|----|----------------------------------|-------------------------------------|--------------|-----|-------|------|------|
| 1 | 火 | コーンごはん 焼肉炒め 春巻き 黄桃 | | せんべい | ごはん | 415 | 10.1 | 15.1 |
| 2 | 水 | ごはん 白身魚のフリッター ビーフソテー ツナサラダ スイカ | | ジャムサンド | ごはん | 368 | 14 | 8.2 |
| 3 | 木 | ごはん 麻婆豆腐 肉団子 お浸し 洋ナシ | | ホットケーキ | ごはん | 349 | 10.5 | 7.8 |
| 4 | 金 | 夏祭り | ごはん ささみチーズフライ ほうれん草ソテー マカロニサラダ パナナ | かき氷 | ごはん | 448 | 9.9 | 12.5 |
| 5 | 土 | わかめうどん 厚焼き玉子 マカロニサラダ ゼリー | | おかし | めん | 491 | 30.5 | 12.5 |
| 7 | 月 | ごはん さばのみそ焼き がんもと大根煮 磯辺和え 白桃 | | 豆腐ドーナツ | ごはん | 374 | 12.1 | 11 |
| 8 | 火 | ナポリタン オムレツ コーンサラダ オレンジ | | お好み焼き | めん | 251 | 9.1 | 7.7 |
| 9 | 水 | ごはん 豚の生姜炒め コーンコロケ パイン | | せんべい | ごはん | 396 | 10.2 | 12 |
| 10 | 木 | 誕生日会 | わかめごはん ハンバーグ のり塩ポテト 花野菜サラダ グレープフルーツ | プリンアラモード | ごはん | 428 | 8.8 | 12.9 |
| 12 | 土 | ごはん ちくわ天 切り干し大根煮 みそ汁 ゼリー | | おかし | ごはん | 431 | 28 | 8.6 |
| 14 | 月 | 盆中希望保育 | 手作り弁当の日 | | | | | |
| 15 | 火 | 盆中希望保育 | 手作り弁当の日 | | | | | |
| 16 | 水 | 盆中希望保育 | 手作り弁当の日 | | | | | |
| 17 | 木 | ふりかけごはん ホイコーロー えびしゅうまい オレンジ | | お麩ラスク | ごはん | 408 | 12.1 | 13.8 |
| 18 | 金 | わかめごはん さわらの生姜焼き きんぴら なめたけ和え 洋ナシ | | ゼリー | ごはん | 321 | 11.5 | 5.5 |
| 19 | 土 | ごはん ミートボール ビーフソテー みそ汁 ゼリー | | おかし | ごはん | 578 | 28.6 | 16.1 |
| 21 | 月 | ごはん メンチカツ コーンソテー 厚揚げ煮 白桃 | | クッキー | ごはん | 426 | 9.2 | 14.8 |
| 22 | 火 | ごはん プリの照り焼き 厚焼き玉子 和風サラダ パナナ | | せんべい | ごはん | 381 | 13.8 | 8.2 |
| 23 | 水 | ごはん 鶏のから揚げ ひじき煮 春雨サラダ パイン | | フレンチトースト | ごはん | 415 | 12.3 | 14.5 |
| 24 | 木 | 焼きそば ミニドック わかめサラダ スイカ | | ポップコーン | めん | 372 | 10.6 | 16.9 |
| 25 | 金 | ごはん 豆腐ハンバーグ ほうれん草ソテー チキンナゲット 黄桃 | | ゼリー | ごはん | 384 | 9 | 13.2 |
| 26 | 土 | ナポリタン 白身魚のフライ わかめサラダ コンソメスープ ゼリー | | おかし | めん | 570 | 35.3 | 16 |
| 28 | 月 | ごはん カジキのから揚げ かぼちゃ煮 ごま風味サラダ 洋ナシ | | ビスケット チーズ | ごはん | 349 | 12.5 | 5.7 |
| 29 | 火 | ごはん とんかつ 四角玉子とじ チーズサラダ オレンジ | | せんべい | ごはん | 360 | 11 | 9.6 |
| 30 | 水 | ごはん 豚とチンゲン菜のオイスター炒め カレーコロケ 黄桃 | | 米粉パンサンド | ごはん | 369 | 10.6 | 10.3 |
| 31 | 木 | ごはん 鶏の照り焼き さつま揚げといんげん煮 ごま和え パナナ | | クッキー | ごはん | 340 | 14.8 | 4.8 |
| | | | | | | | | |