

# 6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	木	ごはん ポークウインナー フレンチサラダ 黄桃	かぼちゃ蒸しパン	ごはん	469	12.4	12.3
2	金	ごはん 豚肉のバーベキューソース オニオンリング キャベツソテー 洋ナシ	ゼリー	ごはん	516	32.4	10.9
3	土	運動会					
5	月	ごはん 塩焼肉炒め 野菜コロッケ 黄桃	ビスケット キャンディーチーズ	ごはん	463	17	16.1
6	火	チャーハン 肉団子 ビビンバ風ナムル グレープフルーツ	ポップコーン 牛乳	ごはん	351	13.3	18.1
7	水	ごはん ハンバーグ コーンソテー チーズサラダ 洋ナシ	せんべい	ごはん	587	20.4	16.2
8	木	ごはん ハムカツ ポテトサラダ ミニ四角卵とじ バナナ	ホットケーキ	ごはん	658	22.5	24.9
9	金	ごはん とんかつ コールスローサラダ もろこし焼き 白桃	ゼリー	ごはん	497	27.3	12.5
10	土	塩ラーメン 春巻き マカロニサラダ ゼリー	おかし	めん	580	31.6	20.8
12	月	ごはん 白身魚の甘酢あん ひじきと大豆のサラダ ビーフソテー グレープフルーツ	ビスケット	ごはん	503	19.8	10
13	火	ごはん 中華炒め しゅうまい 白桃	せんべい	ごはん	456	14.9	10.3
14	水	ごはん さばのみそ焼き きんぴら ツナサラダ オレンジ	クッキー	ごはん	640	20.2	26.4
15	木	ごはん さわらのバター醤油焼き にらまんじゅう ほうれん草ソテー 洋ナシ	豆腐ドーナツ	ごはん	553	19.7	16.9
16	金	ごはん から揚げ 厚焼き玉子 うま塩サラダ	あじさいゼリー	ごはん	543	19.3	17.1
17	土	ナポリタン 白身魚のフライ 切干大根サラダ コンソメスープ ゼリー	おかし	めん	624	36.3	20.1
19	月	ごはん 豆腐ハンバーグ 粉ふきいも 和風サラダ 洋ナシ	クッキー	ごはん	559	16.7	20.1
20	火	ごはん メンチカツ 枝豆天 コーンサラダ オレンジ	せんべい	ごはん	517	11.9	11.7
21	水	ごはん さわらの照り焼き ひじき煮 春雨サラダ 黄桃	きな粉蒸しパン	ごはん	528	19.4	13
22	木	ごはん 回鍋肉 春巻き グレープフルーツ	ビスケット	ごはん	422	12.3	12.6
23	金	ミートソーススパゲティ オムレツ イタリアンサラダ 白桃	フルーツヨーグルト	めん	239	8.9	7.7
24	土	家族参観日					
26	月	ごはん エビカツ ジャーマンポテト お浸し オレンジ	せんべい	ごはん	450	15	6.9
27	火	誕生日会 焼きそば ミニドック 大根サラダ 洋ナシ	パバロアパフェ	めん	463	13.8	16.3
28	水	ごはん ぶりの生姜焼き 五目大豆煮 ツナときゅうりの和え物 白桃	米粉パンサンド	ごはん	586	25.6	17.9
29	木	ごはん 焼き鳥風チキン 厚揚げ煮 青じそ風味和え バナナ	野菜蒸しパン	ごはん	503	20.2	13.4
30	金	ごはん ささみチーズかつ がんもと大根煮 磯和え オレンジ	ゼリー	ごはん	447	33.1	9.3