

6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
1	木	Caせんべい	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	408	10.3	9.9
2	金	クラッカー	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	438	26.4	9.9
3	土		運動会					
5	月	せんべい	ごはん 塩焼肉炒め 野菜コロケ 黄桃	ビスケット キャンディーチーズ	ごはん	434	14.7	13.5
6	火	ビスケット	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	308	11.1	15.1
7	水	クッキー	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	538	17.2	15.5
8	木	Caせんべい	ごはん ハムカツ ポテトサラダ ミニ四角卵とじ パナナ	ホットケーキ	ごはん	558	18.3	20
9	金	クラッカー	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	423	22.3	11.2
10	土	おかし	塩ラーメン 春巻き マカロニサラダ ゼリー	おかし	めん	543	26.5	18
12	月	せんべい	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	461	16.9	8.2
13	火	クッキー	ごはん 中華炒め しゅうまい 白桃	せんべい	ごはん	411	12.4	10.7
14	水	クラッカー	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	553	16.9	22.9
15	木	Caせんべい	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	475	16.1	13.5
16	金	スナック	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	393	11.3	10.9
17	土	おかし	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	514	29.3	16.2
19	月	せんべい	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	499	14.2	17.4
20	火	ビスケット	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	472	10.6	10.7
21	水	クラッカー	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	448	15.9	11.6
22	木	Caせんべい	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	445	11.5	11.9
23	金	スナック	ミートソーススパゲティ オムレット イタリアンサラダ 白桃	フルーツヨーグルト	めん	232	7.5	8.3
24	土		家族参観日					
26	月	ビスケット	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	396	12.7	6.7
27	火	Caせんべい	誕生日会 焼きそば ミニドック 大根サラダ 洋ナシ	ババロアパフェ	めん	374	10.8	11.4
28	水	クッキー	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	527	21.1	17.5
29	木	せんべい	ごはん 焼き鳥風チキン 厚揚げ煮 青じそ風味和え パナナ	野菜蒸しパン	ごはん	414	14	8
30	金	クラッカー	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	369	26	7.5