

# 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	塩分
1	土	運動会						
3	月	わかめごはん 厚揚げのみぞれ煮 ひじきサラダ みそ汁 いちごゼリー	チーズ蒸しパン 牛乳	ごはん	574	21.6	14.2	1.7
4	火	ふりかけごはん 魚のあげほの焼き 納豆和え 豚汁 オレンジ	お麩ラスク	ごはん	501	19.2	23.2	2.3
5	水	きつねうどん かしわ天 ごま和え 甘夏ヨーグルト	焼きおにぎり	めん	502	28.7	11.3	2.1
6	木	ゆかりごはん つくね焼き さつま揚げの煮物 みそ汁 黄桃缶	ホットケーキ 牛乳	ごはん	551	23.4	14.8	2.2
7	金	ふりかけごはん 白身魚のフライ 千切りキャベツ トマト 春雨スープ パナナ	あじさいゼリー	ごはん	431	12.5	7.6	1.3
8	土	ハヤシライス オムレツ アスパラソテー わかめスープ クラッシュゼリー	おかし	ごはん	596	14.2	19.2	2.7
10	月	ふりかけごはん から揚げ 春雨サラダ なすのみそ汁 ゴールドキウイ	フライドポテト 牛乳	ごはん	499	19.8	18.1	2
11	火	ごま塩ごはん 魚のチーズ焼き レタスサラダ 肉団子スープ 杏仁フルーツ	豆腐ドーナツ	ごはん	486	22.6	11.3	1.6
12	水	夏野菜ミートソーススパゲッティ オムレツ マセドアンサラダ きのことスープ パナナヨーグルト	きつねおにぎり	めん	622	23.9	21.7	2.5
13	木	菜飯ごはん チンジャオロース 切り干しナムル 卵スープ パイン缶	スコーン 牛乳	ごはん	531	23.6	15	1.8
14	金	サンドイッチ お肉屋さんのコロケ 2色のキャベツサラダ コンソメスープ メロンゼリー	あべかわマカロニ	ばん	588	33.4	20	2.5
15	土	家族参観日						
17	月	菜飯ごはん 豚肉の甘辛煮 いんげんのサラダ かきたま汁 オレンジ	かたつむりクッキー	ごはん	602	17.5	19.7	2.3
18	火	夏野菜カレー フライドポテト キャベツサラダ 豆腐スープ ピーチゼリー	ポップコーン キャンディーチーズ	ごはん	632	16.8	22.3	2.9
19	水	たぬきそうめん ちくわのかりん揚げ トマト 青菜のツナ和え ブルーベリーヨーグルト	鮭おにぎり	めん	497	14.5	14.9	2
20	木	納豆ごはん 厚揚げのねぎだれ焼き ひじき煮 けんちん汁 黄桃缶	クリームサンド	ごはん	588	22.8	21.4	2.8
21	金	ふりかけごはん 魚の南蛮漬 きゅうりの中華サラダ みそ汁 パナナ	キャラメルプリン 牛乳	ごはん	509	25.1	14.1	1.6
22	土	焼うどん 揚げ餃子 ブロッコリーサラダ わかめスープ クラッシュゼリー	おかし	めん	457	13.9	11.5	2.4
24	月	豚丼 厚焼き玉子 アスパラ入りビーフソテー みそ汁 ゴールドキウイ	ジャムパイ	ごはん	585	21.1	20.4	2.2
25	火	ごま塩ごはん 魚のトマトソースかけ ポテトサラダ 千切り野菜スープ パイン缶	バナナマフィン 牛乳	ごはん	608	22.1	20.4	1.7
26	水	焼きそば 揚げ餃子 カリフラワーサラダ オクラの卵スープ カルピスヨーグルト	シュガートースト	ごはん	573	17.9	23.4	3.3
27	木	かえるさんごはん <small>☆誕生会☆</small> かたつむりハンバーグ 紫キャベツのコールスロー すまし汁 フルーチェ	ヨーグルトパフェ	ごはん	527	17.3	19.2	2
28	金	米粉パンサンド タンドリーチキン マカロニサラダ コンソメスープ 甘夏ゼリー キャンディーチーズ	青のりおにぎり	ばん	634	33.2	26.8	2
29	土	冷やしそうめん ササミカツ ひじきサラダ プリン	おかし	ごはん	478	15.4	14.3	1.8
1日の平均栄養摂取量					552	21.9	18.0	2.1
ひまわり保育園栄養摂取目標量					574	23.6	15.9	1.6