

# 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   | 塩分  |
|----------------|----|---|----------------------|-----|-------|------|------|-----|
| 1              | 月  | ひじきごはん 厚焼き玉子 かにかま和え 五目みそ汁 オレンジ                  | パウンドケーキ<br>牛乳        | ごはん | 508   | 20   | 15.6 | 2.4 |
| 2              | 火  | 手作り弁当の日   | ゼリー                  |     | 69    | 17.5 | 0.1  | 0.1 |
| 3              | 水  | ふりかけごはん 鶏肉のトマトソースかけ スパゲッティソテー すまし汁 ももヨーグルト      | ガリガリ君アイス             | ごはん | 584   | 22.4 | 14.8 | 1.8 |
| 4              | 木  | ごはん 豚肉の甘辛炒め 納豆和え けんちん汁 パイン缶                     | きなこマカロニ<br>キャンディーチーズ | ごはん | 547   | 24.2 | 15.5 | 1.2 |
| 5              | 金  | ☆七夕誕生会☆<br>七塔そうめん かしわ天 ポテトサラダ すいか入りゼリーポンチ       | デコイチゴパバロア            | めん  | 547   | 22.5 | 15.8 | 1.2 |
| 6              | 土  | ハヤシライス オムレツ マカロニサラダ わかめスープ クラッシュゼリー             | おかし                  | ごはん | 651   | 37.9 | 24.9 | 2.7 |
| 8              | 月  | ふりかけごはん ミートローフ 花野菜サラダ 卵スープ パナナ                  | フライドポテト              | ごはん | 498   | 20.6 | 16.7 | 1.4 |
| 9              | 火  | 麻婆丼 揚げ餃子 ビーフンソテー かんぴょう汁 オレンジ                    | レモンケーキ               | ごはん | 584   | 14.2 | 24.5 | 2.5 |
| 10             | 水  | 夏野菜のトマトスパゲッティ ウィンナー キャベツサラダ コンソメスープ ブルーベリーヨーグルト | 焼きおにぎり               | めん  | 553   | 21.3 | 14.9 | 1.9 |
| 11             | 木  | ごま塩ごはん 魚の南蛮漬け きゅうりとトマトの中華サラダ 肉団子スープ パイン缶        | たまご蒸しパン<br>牛乳        | ごはん | 530   | 23.8 | 14.5 | 1.6 |
| 12             | 金  | 米粉パン サーモンフライ マカロニサラダ コンソメスープ 青りんごゼリー            | たぬきおにぎり              | パン  | 534   | 15.5 | 14.2 | 1.3 |
| 13             | 土  | 冷やしそうめん 春巻き 切干大根サラダ プリン                         | おかし                  | ばん  | 473   | 12.3 | 15.8 | 3.3 |
| 16             | 火  | ゆかりごはん 鶏のから揚げ マセドアンサラダ みそ汁 黄桃缶                  | ポップコーン<br>キャンディーチーズ  | ごはん | 581   | 21.4 | 27.7 | 2.7 |
| 17             | 水  | 焼きそば ハムカツ キャベツサラダ きのことスープ カルピスヨーグルト             | 鮭おにぎり                | めん  | 564   | 19.2 | 16.2 | 2   |
| 18             | 木  | ごま塩ごはん 魚のマヨコーン焼き なすのケチャップ炒め かんぴょうのみそ汁 ピーチゼリー    | ホットケーキ<br>牛乳         | ごはん | 620   | 43.2 | 20.3 | 2.3 |
| 19             | 金  | わかめごはん 手作りしゅまい 春雨サラダ かきたま汁 パナナ                  | 牛乳かん                 | ごはん | 477   | 16.4 | 10.7 | 1.4 |
| 20             | 土  | 手作り弁当の日   |                      |     |       |      |      |     |
| 22             | 月  | 納豆ごはん ちくわの磯辺揚げ 錦糸和え 豚汁 オレンジ                     | お麩ラスク<br>牛乳          | ごはん | 497   | 20.5 | 16.5 | 3.1 |
| 23             | 火  | ゆかりごはん 厚揚げのピザ風焼き 海藻サラダ コーン入りスープ 杏仁フルーツ          | コッペパン                | ごはん | 524   | 18   | 11.9 | 2.3 |
| 24             | 水  | 冷やし中華 魚の蒲焼風 ひじきサラダ パナナヨーグルト                     | チーズおにぎり              | めん  | 590   | 27.2 | 11.1 | 1.9 |
| 25             | 木  | 菜飯ごはん 照り焼きチキン スパゲッティサラダ 卵スープ みかん缶               | メロンパン風クッキー<br>牛乳     | ごはん | 577   | 22.5 | 22.8 | 1.4 |
| 26             | 金  | サンドイッチ お肉屋さんのコロケ 千切りキャベツ もやしのスープ いちごゼリー         | ふりかけおにぎり             | ばん  | 604   | 33.1 | 18.5 | 2.7 |
| 27             | 土  | ごはん ササミカツ ひじき煮 みそ汁 プリン                          | おかし                  | ごはん | 501   | 15.3 | 13.6 | 1.4 |
| 29             | 月  | 夏野菜カレー オムレツ レタスサラダ ねぎ塩スープ 黄桃缶                   | 豆腐ドーナツ<br>牛乳         | ごはん | 546   | 18.6 | 20.9 | 2.1 |
| 30             | 火  | ふりかけごはん 魚のあけほの焼き 切干大根サラダ 卵スープ メロンゼリー            | コーントースト              | ごはん | 568   | 37.2 | 20.8 | 2   |
| 31             | 水  | ごま塩ごはん ハンバーグ もやしサラダ みそ汁 みかんヨーグルト                | プリン                  | ごはん | 470   | 17.1 | 12   | 2   |
| 1日の平均栄養摂取量     |    |   |                      |     | 548   | 22.8 | 16.9 | 2.0 |
| ひまわり保育園栄養摂取目標量 |    |   |                      |     | 574   | 23.6 | 15.9 | 1.6 |