

# 7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   | 塩分  |
|----------------|----|--------|---|-----------------------|-----|-------|------|------|-----|
| 1              | 月  | せんべい   | 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 | 427   | 14.9 | 13.2 | 1.9 |
| 2              | 火  | ビスケット  | 手作り弁当の日   | ゼリー                   |     | 74    | 14.3 | 0.5  | 0.1 |
| 3              | 水  | クラッカー  | 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<br>(りす:せんべい) | ごはん | 516   | 18.6 | 13.6 | 1.6 |
| 4              | 木  | Caせんべい | 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 | 485   | 20.4 | 13.2 | 1.1 |
| 5              | 金  | ミニアスパラ | ☆七夕誕生会☆<br>七夕そうめん 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/パロア             | めん  | 471   | 18.6 | 13.5 | 1   |
| 6              | 土  | おかし    | 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 | 554   | 30.9 | 20   | 2.2 |
| 8              | 月  | せんべい   | 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 | 438   | 16.9 | 15.5 | 1.3 |
| 9              | 火  | ビスケット  | 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 | 456   | 10.9 | 18   | 1.9 |
| 10             | 水  | クラッカー  | 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  | 481   | 17.7 | 13.7 | 1.6 |
| 11             | 木  | Caせんべい | ごま塩ごはん 魚の南蛮漬 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 | 462   | 19.4 | 11.7 | 1.3 |
| 12             | 金  | たべっこ   | 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  | 486   | 13.4 | 12.7 | 1.1 |
| 13             | 土  | おかし    | 冷やしそうめん 春巻き 切干大根サラダ プリン                         | おかし                   | ぼん  | 434   | 10.8 | 12.8 | 2.8 |
| 16             | 火  | ビスケット  | 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                  | せんべい<br>キャンディーチーズ     | ごはん | 493   | 18.2 | 23.4 | 2.2 |
| 17             | 水  | せんべい   | 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  | 459   | 14.5 | 13.5 | 1.6 |
| 18             | 木  | たまごボーロ | 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 ビーチゼリー    | ホットケーキ<br>牛乳          | ごはん | 527   | 34.8 | 16.4 | 1.8 |
| 19             | 金  | Caせんべい | 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 | 418   | 13.4 | 8.6  | 1.1 |
| 20             | 土  |        | 手作り弁当の日   |                       |     |       |      |      |     |
| 22             | 月  | せんべい   | 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 | 455   | 17.4 | 13.3 | 2.6 |
| 23             | 火  | クッキー   | 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 | 461   | 14.9 | 11.8 | 1.9 |
| 24             | 水  | クラッカー  | 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  | 511   | 22.4 | 10.7 | 1.6 |
| 25             | 木  | Caせんべい | 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 | 499   | 18.4 | 18.3 | 1.1 |
| 26             | 金  | ミニアスパラ | 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              | ぼん  | 517   | 27.1 | 15.6 | 2.2 |
| 27             | 土  | おかし    | ごはん ササミカツ ひじき煮 みそ汁 プリン                          | おかし                   | ごはん | 457   | 13.2 | 11   | 1.3 |
| 29             | 月  | せんべい   | 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 | 493   | 15.9 | 16.8 | 1.8 |
| 30             | 火  | たべっこ   | ふりかけごはん 魚のあけぼの焼き 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 | 513   | 30.8 | 18   | 1.7 |
| 31             | 水  | クラッカー  | 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 | 414   | 14.3 | 11.4 | 1.7 |
| 1日の平均栄養摂取量     |    |        |   |                       |     | 475   | 18.7 | 13.8 | 1.6 |
| ひまわり保育園栄養摂取目標量 |    |        |   |                       |     | 463   | 19   | 12.8 | 1.5 |