

8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	木	☆夏祭り☆ 焼きそば から揚げ フライドポテト 冷やしきゅうり わかめスープ すいか入りゼリーポンチ	かき氷	めん	544	37.6	14.2	2.2
2	金	わかめごはん チンジャオロース シルバーサラダ 厚揚げのみそ汁 黄桃缶	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	ごはん	513	18.6	16.4	1.6
3	土	わかめうどん 厚焼き玉子 おかか和え プリン	おかし	ごはん	380	16.8	10.3	2.3
5	月	夏野菜カレー ねぎ塩チキン レタスサラダ 春雨スープ 杏仁フルーツ	ポップコーン 牛乳	ごはん	634	26.3	22.7	3.4
6	火	ふりかけごはん 魚のトマトソースかけ ポテトサラダ コンソメスープ オレンジ	ミニピザ	ごはん	518	22.8	19	2
7	水	中華丼 厚揚げ田楽 カリフラワーサラダ 中華スープ バナナヨーグルト	ホットケーキ	ごはん	594	24.4	16.1	2.1
8	木	ごはん つくね焼き 納豆和え かんぴょうのみそ汁 いちごゼリー	お麩ラスク 牛乳	ごはん	551	37.7	15.3	1.4
9	金	☆流しそうめんDAY☆ 冷やしそうめん お肉屋さんのコロケ キャベツサラダ バナナ	焼きおにぎり	めん	521	13.5	14	2.8
10	土	ハヤシライス ハムカツ 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	609	18.2	21.9	2.1
13	火	盆中希望保育						
14	水	盆中希望保育						
15	木	盆中希望保育						
16	金	ナポリタン チキンナゲット 切干大根サラダ コンソメスープ ヨーグルト	おかし	めん	464	17.5	18	1.8
17	土	冷やしそうめん ちくわの磯辺揚げ ツナ和え クラッシュゼリー	おかし	めん	449	30.2	8.6	3.5
19	月	ごま塩ごはん 照り焼きチキン ピーファンソテー みそ汁 パイン缶	りんごケーキ	ごはん	523	17.7	14.1	2.1
20	火	ごはん 肉みそ炒め ゆかり和え かきたま汁 ミルクプリン	フライドポテト	ごはん	590	18.9	21.7	1.9
21	水	冷やし中華 春巻き 切り干しナムル バナナヨーグルト	ひじきおにぎり	めん	506	15.2	10.6	2.1
22	木	ふりかけごはん 厚揚げのピザ風焼き ブロッコリーサラダ 豚汁 ゴールドキウイ	あべかわマカロニ 牛乳	ごはん	530	23.1	17.8	2.1
23	金	コッパパン 魚のフリッター レタスサラダ コンソメスープ オレンジゼリー	きつねおにぎり	パン	622	24.6	20.4	2.4
24	土	ごはん カツ煮 酢の物 みそ汁 みかん缶	おかし	ごはん	510	15.6	13.1	2.3
26	月	納豆ごはん ちくわ天 ひじき煮 いんげんのみそ汁 梨	スコーン 牛乳	ごはん	516	19.6	16.4	1.9
27	火	わかめごはん 和風ハンバーグ きゅうりとトマトのサラダ かきたま汁 黄桃缶	きな粉トースト	ごはん	497	17.7	14.5	2.6
28	水	トマトスパゲッティ 鶏肉の香味焼き マセドアンサラダ コンソメスープ ブルーベリーヨーグルト	チーズおにぎり	めん	571	29.5	13.8	1.5
29	木	☆誕生会☆ ひまわりドライカレー たこさんウインナー マカロニサラダ 中華スープ フルーチェ	ババロアパフェ	ごはん	666	19.9	26.8	1.7
30	金	米粉パン 白身魚のフライ キャベツサラダ トマトスープ ピーチゼリー	鮭おにぎり	パン	598	35.3	16.5	2.3
31	土	ごはん メンチカツ ひじきサラダ すまし汁 みかん缶	おかし	ごはん	429	25.5	8.9	1.7
1日の平均栄養摂取量					558	23.7	17.1	2.1
ひまわり保育園栄養摂取目標量					574	23.6	15.9	1.6