

8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	木	せんべい	☆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 りす (せんべい)	めん	492	31.1	11.5	1.9
2	金	Caせんべい	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	449	15.3	13.2	1.3
3	土	おかし	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	338	12.6	9.3	1.8
5	月	ミニアスパラ	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	541	21.7	19	2.8
6	火	せんべい	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	457	18.7	17.3	1.8
7	水	クラッカー	中華丼 厚揚げ田楽 カリフラワーサラダ 中華スープ パナナヨーグルト	ホットケーキ	ごはん	514	20.2	14.7	1.8
8	木	たべっこ	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	499	31.2	13.6	1.2
9	金	Caせんべい	☆流しそうめんDAY☆ 冷やしそうめん お肉屋さんのコロケツ キャベツサラダ パナナ	焼きおにぎり	めん	453	11.2	11.3	2.2
10	土	おかし	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	538	15	19.7	1.8
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	おかし	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	393	13.1	12.3	1.4
17	土	おかし	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	368	24	7	2.8
19	月	クッキー	ごま塩ごはん 照り焼きチキン ビーフンソテー みそ汁 パイン缶	りんごケーキ	ごはん	460	14.7	13.6	1.7
20	火	せんべい	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	513	15.5	19.5	1.6
21	水	クラッカー	冷やし中華 春巻き 切り干しナムル パナナヨーグルト	ひじきおにぎり	めん	474	13.5	10.5	1.8
22	木	Caせんべい	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	466	18.9	14.3	1.7
23	金	ビスケット	コッペパン 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	541	20	17.1	1.9
24	土	おかし	ごはん カツ煮 酢の物 みそ汁 みかん缶	おかし	ごはん	440	12.7	10.6	1.9
26	月	ミニアスパラ	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	446	16.3	14	1.6
27	火	せんべい	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	439	14.5	13.7	2.2
28	水	スナック	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	498	24	13.2	1.3
29	木	Caせんべい	☆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	543	15.5	21	1.4
30	金	ビスケット	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	497	28.5	13.7	1.8
31	土	おかし	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	399	21.4	7.2	1.6
1日の平均栄養摂取量						487	19.5	14.8	1.8
ひまわり保育園栄養摂取目標量						463	19	12.8	1.5