6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
2	月	たべっこ	鶏そぼろごはん　栄養きんぴら　かき揚げ　根菜のみそ汁　甘夏ゼリー	お好み焼き	ごはん	509	25.6	15.1	2.4
3	火	クラッカー	ふりかけごはん　豚肉のごまみそ焼き　キャベツサラダ　すまし汁　オレンジ	マドレーヌ	ごはん	446	14.6	19.7	1.2
4	水	ビスケット	ちゃんぽん麺　しゅうまい　中華サラダ　ジャムヨーグルト	たぬきおにぎり	めん	455	15.8	11.8	1.7
5	木	せんべい	わかめごはん　魚の南蛮漬け　ブロッコリーのおかか和え　けんちん汁　パイン缶	ポテトピザ	ごはん	468	22.9	14.1	2.1
6	金	ミニアスパラ	ごま塩ごはん　照り焼きチキン　マリネサラダ　コーン入りスープ　黄桃缶	お麩ラスク 牛乳	ごはん	416	15.1	14.3	1.3
7	土	おかし	サンドイッチ　メンチカツ　ミニナポリタン　牛乳　クラッシュゼリー	おかし	ぱん	483	16.2	19.7	1.6
9	月	せんべい	ごはん　ひじき入りつくね　オクラの納豆和え　なめこ汁　バナナ	リッツサンド	ごはん	463	15.7	9.9	1.5
10	火	バナナ	わかめごはん　鶏肉のかりん揚げ　ごぼうサラダ　かんぴょう汁　みかん缶	あじさいゼリー	ごはん	413	13.4	15.1	1.3
11	水	クラッカー	きつねうどん　白身魚のフライ　キャベツサラダ　ジャムヨーグルト	揚げパン	めん	400	15.4	15.5	2
12	木	ヨーグルト	ふりかけごはん　豚肉とナスの炒め物　人参しりしり　すまし汁　黄桃缶	ミニどら焼き風 牛乳	ごはん	424	16.8	12.9	1.4
13	金	Caせんべい	サンドイッチ　タンドリーチキン　ポテトサラダ　トマトスープ　青りんごゼリー	焼きおにぎり	ぱん	598	21.8	20.8	2.2
14	土	おかし	家族参観日						
16	月	ミニアスパラ	ごま塩ごはん　豚肉の生姜焼き　キャベツサラダ　みそ汁　杏仁フルーツ	かぼちゃおやき チーズ	ごはん	463	18.5	16.2	1.6
17	火	せんべい	ふりかけごはん　鶏肉のさっぱり煮　炒り豆腐　みそ汁　オレンジ	きな粉マカロニ 牛乳	ごはん	489	21.6	14.3	1.5
18	水	クラッカー	ツナトマトスパゲッティ　魚のピカタ焼き　ブロッコリーソテー　コンソメスープ　バナナヨーグルト	しらすおにぎり	めん	528	25.3	12.8	1.8
19	木	クッキー	ゆかりごはん　肉じゃが　甘酢和え　すまし汁　ピーチゼリー	ココア蒸しパン 牛乳	ごはん	459	12.9	10.9	1.5
20	金	Caせんべい	中華丼　ウインナー卵巻き　ごま和え　中華スープ　黄桃缶	プリン	ごはん	443	14.1	11.4	1.8
21	土	おかし	わかめうどん　チーズはんぺんフライ　ひじきサラダ　クラッシュゼリー	おかし	めん	315	8.7	9.8	1.5
23	月	ビスケット	ごはん　モロのフライ　たくあん納豆　みそ汁　オレンジ	フルーツヨーグルト	ごはん	492	20.8	16.9	1.3
24	火	せんべい	ふりかけごはん　ガリバタチキン　マカロニソテー　春雨スープ　パイン缶	フライドポテト	ごはん	452	12.7	16.3	1.3
25	水	たべっこ	焼きそば　いもフライ　レタスサラダ　ねぎ塩スープ　バナナヨーグルト	米粉パンサンド	めん	492	14.4	12.8	1.9
26	木	クッキー	誕生会　　ツナピラフ　かたつむりハンバーグ　コールスローサラダ　オニオンスープ　フルーチェ	誕生日ケーキ 牛乳	ごはん	562	17.5	21.3	1.5
27	金	Caせんべい	コッペパン　お肉屋さんのコロッケ　千切りキャベツ　トマトスープ　ぶどうゼリー	チーズおにぎり	ぱん	504	12	16.3	1.8
28	土	おかし	ラーメン　揚げ餃子　ナムル　パイン缶	おかし	めん	360	9.4	10	3.7
30	月	ビスケット	夏野菜カレー　ウインナー　シルバーサラダ　にら玉汁　バナナ	おかし 牛乳	ごはん	470	13.5	21.3	1.9
1日の平均栄養摂取量						474	17.2	15.2	1.7
ひまわり保育園栄養摂取目標量						463	19	12.8	1.5

イートランド