6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
2	月	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	563	30.7	17.2	2.9
3	火	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	507	17.3	22.4	1.4
4	水	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	481	18.3	12.6	2
5	木	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	514	27.3	17.4	2.4
6	金	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	477	18.2	16.9	1.6
7	土	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	534	19	24.5	1.7
9	月	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	523	18.5	12.3	1.7
10	火	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	480	16.4	18.8	1.6
11	水	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	452	18.4	17.1	2.3
12	木	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	496	19.2	14.6	1.7
13	金	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	700	26.7	26	2.7
14	土	家族参観日						
16	月	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	536	22.3	19.2	1.9
17	火	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	538	25.7	17.7	1.6
18	水	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	612	30.8	13.8	2.1
19	木	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	522	15.5	10.7	1.8
20	金	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	506	17.2	14.2	2.3
21	土	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	364	10.7	9.2	1.9
23	月	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	585	25.5	20.4	1.6
24	火	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	514	15.4	17.8	1.4
25	水	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	541	16.7	14.3	2.3
26	木	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	645	21.2	23.6	1.8
27	金	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	583	14.5	20.3	2.3
28	土	ラーメン　揚げ餃子　ナムル　パイン缶	おかし	めん	420	11.5	14.9	4.6
30	月	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	ポップコーン 牛乳	ごはん	570	16.7	25.7	2.4
1日の平均栄養摂取量					540	20.6	17.8	2.0
ひまわり保育園栄養摂取目標量					574	23.6	15.9	1.6

イートランド