# 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 | 火 | せんべい | 手作り弁当の日 | プリン | | 119 | 2.5 | 2.2 | 0.3 |
| 2 | 水 | クラッカー | 冷やしきつねうどん　厚揚げの照り焼き　野菜かき揚げ　みかんヨーグルト | しらすおにぎり | めん | 449 | 14.9 | 14 | 2.7 |
| 3 | 木 | ミニアスパラ | ゆかりごはん　鶏肉のねぎみそ焼き　ビーフンソテー　オクラのすまし汁　黄桃缶 | かぼちゃのおやき<br>牛乳 | ごはん | 460 | 17.6 | 13.6 | 1.7 |
| 4 | 金 | Caせんべい | ふりかけごはん　魚の南蛮漬け　トマトサラダ　豚汁　オレンジ | ココアマフィン | ごはん | 412 | 17.6 | 9.9 | 1.9 |
| 5 | 土 | おかし | トマトスパゲッティ　チキンナゲット　ポテトサラダ　コンソメスープ　ヨーグルト | おかし | めん | 398 | 12.2 | 9.3 | 1.6 |
| 7 | 月 | せんべい | 七夕誕生会 / 七夕そうめん　鶏天　きゅうりとトマトの中華サラダ　すいか入りゼリーポンチ | ガリガリ君アイス | めん | 429 | 27.8 | 11.8 | 1.3 |
| 8 | 火 | ビスケット | ごはん　すき焼き風煮　オクラの納豆和え　みそ汁　オレンジ | クリームサンド | ごはん | 488 | 17 | 12.9 | 1.6 |
| 9 | 水 | クラッカー | ふりかけごはん　モロの蒲焼　人参しりしり　みそ汁　バナナヨーグルト | きな粉マカロニ | ごはん | 454 | 18.8 | 14.5 | 1.5 |
| 10 | 木 | たべっこ | ごま塩ごはん　しゅうまい　麻婆茄子　春雨スープ　パイン缶 | ホットケーキ<br>牛乳 | ごはん | 500 | 14.8 | 15.7 | 1.6 |
| 11 | 金 | せんべい | 食パン　夏野菜キーマカレー　オムレツ　ピクルス風　牛乳　ピーチゼリー | 焼きおにぎり | ぱん | 564 | 20.6 | 14.4 | 2.9 |
| 12 | 土 | おかし | 冷やしそうめん　チーズはんぺんフライ　和風サラダ　クラッシュゼリー | おかし | めん | 452 | 15.8 | 18.2 | 1.7 |
| 14 | 月 | せんべい | わかめごはん　から揚げ　マカロニサラダ　中華スープ　パイン缶 | お麩ラスク | ごはん | 519 | 15.4 | 22.2 | 1.4 |
| 15 | 火 | ビスケット | ゆかりごはん　ひじき入りつくね焼き　かんぴょうのごま和え　みそ汁　黄桃缶 | たまご蒸しパン<br>牛乳 | ごはん | 475 | 16.5 | 11.8 | 2 |
| 16 | 水 | クラッカー | 夏野菜トマトスパゲッティ　白身魚フライ　グリーンサラダ　コンソメスープ　ジャムヨーグルト | おかかおにぎり | めん | 480 | 16.8 | 10 | 1.6 |
| 17 | 木 | ヨーグルト | ふりかけごはん　ミートボールの酢豚風　カリフラワーサラダ　卵スープ　オレンジ | シュガートースト<br>牛乳 | ごはん | 422 | 15.6 | 11.5 | 1.5 |
| 18 | 金 | クッキー | ごはん　しらす納豆　高野豆腐の煮物　青菜のツナ和え　みそ汁　メロンゼリー | フライドポテト | ごはん | 508 | 31.2 | 15.8 | 2 |
| 19 | 土 | おかし | 食パン　ハムカツ　スパゲッティサラダ　コンソメスープ　黄桃缶 | おかし | ぱん | 445 | 11.3 | 15.4 | 2.1 |
| 22 | 火 | ビスケット | ハートカレー　いもフライ　春雨サラダ　わかめスープ　みかん缶 | ゼリーポンチ | ごはん | 487 | 9.9 | 9.4 | 1.8 |
| 23 | 水 | クラッカー | 冷やし中華　春巻き　ひじきナムル　バナナヨーグルト | 米粉パンサンド | めん | 444 | 14.2 | 13.5 | 1.7 |
| 24 | 木 | バナナ | わかめごはん　ポークチャップ　ブロッコリーのサラダ　コンソメスープ　オレンジ | おかし<br>チーズ | ごはん | 423 | 16.8 | 16.1 | 2.1 |
| 25 | 金 | せんべい | たまごサンド　お肉屋さんのコロッケ　千切りキャベツ　ミネストローネ　ぶどうゼリー | 鮭おにぎり | ぱん | 538 | 12.5 | 16.3 | 1.8 |
| 26 | 土 | おかし | 焼きそば　コロッケ　ブロッコリーサラダ　中華スープ　クラッシュゼリー | おかし | めん | 382 | 10.4 | 8.9 | 1.9 |
| 28 | 月 | Caせんべい | さばごはん　ちくわの磯辺揚げ　切干大根の煮物　みそ汁　黄桃缶 | 芋ようかん | ごはん | 431 | 16.5 | 8.1 | 2.5 |
| 29 | 火 | たべっこ | ごはん　肉みそ豆腐　甘酢漬け　すまし汁　オレンジ | マドレーヌ<br>牛乳 | ごはん | 486 | 15.3 | 18.3 | 1.8 |
| 30 | 水 | クラッカー | 冷やしそうめん　はんぺんのツナマヨ焼き　蒸し鶏と野菜の和え物　バナナヨーグルト | チーズおにぎり | めん | 513 | 21 | 11.6 | 4.9 |
| 31 | 木 | せんべい | 豚丼　ウインナー玉子巻き　五目きんぴら　なすのみそ汁　みかん缶 | フルーツヨーグルト | ごはん | 489 | 15.9 | 12.7 | 1.9 |
| １日の平均栄養摂取量 | | | | | | 475 | 17.5 | 13.5 | 2.0 |
| 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