7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	火	手作り弁当の日	プリン					
2	水	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	513	17.8	15.3	3.2
3	木	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 牛乳	ごはん	541	21.3	16.2	2
4	金	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	483	21.7	12.3	2.4
5	土	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	337	12.4	9.3	1.6
7	月	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	486	34.4	12.3	1.5
8	火	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	580	20.8	15.4	1.9
9	水	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	519	22.6	15.9	1.7
10	木	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 牛乳	ごはん	551	17.2	17.9	1.8
11	金	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	635	24.5	17.8	3.4
12	土	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	555	21.5	22.7	2.3
14	月	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	お麸ラスク	ごはん	579	18	27.5	1.5
15	火	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 牛乳	ごはん	504	19.2	12.5	2.3
16	水	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	552	20.1	10.2	1.9
17	木	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 牛乳	ごはん	498	17.7	12.9	1.9
18	金	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	578	38.4	16.6	2.5
19	土	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	486	12.8	19.1	2.4
22	火	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	581	11.9	11	2.2
23	水	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	507	16.9	14.7	1.9
24	木	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	ポップコーン チーズ	ごはん	491	20.6	20	2.7
25	金	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	618	14.5	20.2	2.1
26	土	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	472	12.9	10.4	2.3
28	月	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	483	18.2	9.5	2.8
29	火	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 牛乳	ごはん	532	17.7	21.1	2.2
30	水	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	593	25.4	12.2	6
31	木	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	573	20	17.6	2.3
１日の平均栄養摂取量					543	20.9	15.7	2.4
ひまわり保育園栄養摂取目標量					575	23.7	16	1.6

イートランド