8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	金	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　ねぎ塩スープ　すいか入りゼリーポンチ	ガリガリ君アイス					
2	土	ミートソーススパゲティ　ミックスフライ　海藻サラダ　コンソメスープ　クラッシュゼリー		おかし					
4	月	わかめごはん　ミートボールと夏野菜のトマト煮　カリフラワーサラダ　きのこスープ　黄桃缶		マドレーヌ 牛乳					
5	火	流しそうめんday	冷やしそうめん　鶏天　浅漬け　ゼリーポンチ	いなり寿司					
6	水	ふりかけごはん　魚のマヨコーン焼き　ブロッコリーとトマトのサラダ　ポトフ風スープ　バナナヨーグルト		ポップコーン チーズ					
7	木	ごはん　ちくわの磯辺揚げ　たくあん納豆和え　すまし汁　オレンジ		いももち 牛乳					
8	金	ごま塩ごはん　豚肉の生姜焼き　千切りキャベツ　みそ汁　パイン缶		きな粉マカロニ 牛乳					
9	土	冷やしうどん　天ぷら　和風サラダ　クラッシュゼリー		おかし					
12	火	ふりかけごはん　ミートローフ　スパゲッティサラダ　コンソメスープ　青りんごゼリー		ぽたぽた焼き					
13	水	盆中希望保育							
14	木	盆中希望保育							
15	金	盆中希望保育							
16	土	盆中希望保育							
18	月	カレーライス　チキンソテー　春雨サラダ　中華スープ　みかん缶		ココア蒸しパン					
19	火	ふりかけごはん　擬製豆腐　青菜のお浸し　豚汁　オレンジ		お麩ラスク 牛乳					
20	水	冷やし中華　揚げ餃子　切干ナムル　バナナヨーグルト		クリームサンド					
21	木	ごはん　部隊肉とナスのみそ炒め　オクラ納豆和え　かんぴょう汁　パイン缶		フライドポテト 牛乳					
22	金	たまごサンド　魚のピザ風焼き　レタスサラダ　トマトスープ　いちごゼリー		鶏そぼろおにぎり					
23	土	冷やしそうめん　厚焼き玉子　蒸し鶏サラダ　プリン		おかし					
25	月	ごはん　肉みそ豆腐　かぼちゃの甘煮　オクラのすまし汁　黄桃缶		コーンフレーク 牛乳					
26	火	ゆかりごはん　チキン南蛮　人参しりしり　みそ汁　バナナ		マフィン					
27	水	サラダうどん　お肉屋さんのコロッケ　千切りキャベツ　りんごヨーグルト		きな粉トースト					
28	木	誕生会	ケチャップライス　星形ハンバーグ　ポテトサラダ　オニオンスープ　フルーチェ	ババロアパフェ					
29	金	米粉パン　白身魚のフライ　コールスローサラダ　コンソメスープ　ピーチゼリー		チーズおにぎり					
30	土	焼きそば　ガリバタチキン　ナムル　わかめスープ　ヨーグルト		おかし					
１日の平均栄養摂取量						#####	#####	#####	#####
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