

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
1	土		運動会						
3	月	せんべい	わかめごはん 厚揚げのみぞれ煮 ひじきサラダ みそ汁 いちごゼリー	チーズ蒸しパン 牛乳	ごはん	500	17.7	13.5	1.5
4	火	たべっこ動物	ふりかけごはん 魚のあけぼの焼き 納豆和え 豚汁 オレンジ	お麩ラスク	ごはん	426	15.8	19.1	1.9
5	水	クラッカー	きつねうどん かしわ天 ごま和え 甘夏ヨーグルト	焼きおにぎり	めん	440	23.6	10.8	1.8
6	木	Caせんべい	ゆかりごはん つくね焼き さつま揚げの煮物 みそ汁 黄桃缶	ホットケーキ 牛乳	ごはん	479	19.1	11.9	1.8
7	金	ミニアスパラ	ふりかけごはん 白身魚のフライ 千切りキャベツ トマト 春雨スープ パナナ	あじさいゼリー	ごはん	378	10.6	6.9	1.1
8	土	おかし	ハヤシライス オムレツ アスパラソテー わかめスープ クラッシュゼリー	おかし	ごはん	452	11.1	13.5	2
10	月	せんべい	ふりかけごはん から揚げ 春雨サラダ なすのみそ汁 ゴールドキウイ	フライドポテト 牛乳	ごはん	459	16.9	14.7	1.8
11	火	ビスケット	ごま塩ごはん 魚のチーズ焼き レタスサラダ 肉団子スープ 杏仁フルーツ	豆腐ドーナツ	ごはん	459	19.3	10.8	1.4
12	水	クラッカー	夏野菜ミートソーススパゲッティー オムレツ マセドアンサラダ きのことスープ パナナヨーグルト	きつねおにぎり	めん	561	20.6	19.9	2.2
13	木	Caせんべい	菜飯ごはん チンジャオロース 切り干しナムル 卵スープ パイン缶	スコーン 牛乳	ごはん	473	20.1	12.7	1.5
14	金	ミニアスパラ	サンドイッチ お肉屋さんのコロッケ 2色のキャベツサラダ コンソメスープ メロンゼリー	あべかわマカロニ	ばん	504	27.4	16.8	2
15	土		家族参観日						
17	月	せんべい	菜飯ごはん 豚肉の甘辛煮 いんげんのサラダ かきたま汁 オレンジ	かたつむりクッキー	ごはん	524	14.4	17.9	2
18	火	たべっこ動物	夏野菜カレー フライドポテト キャベツサラダ 豆腐スープ ピーチゼリー	ポップコーン キャンディーチーズ	ごはん	530	13.8	18.4	2.4
19	水	クラッカー	たぬきそうめん ちくわのかりん揚げ トマト 青菜のツナ和え ブルーベリーヨーグルト	鮭おにぎり	めん	437	12.3	13.7	1.7
20	木	Caせんべい	納豆ごはん 厚揚げのねぎだれ焼き ひじき煮 けんちん汁 黄桃缶	クリームサンド	ごはん	508	18.6	17.2	2.3
21	金	たまごボーロ	ふりかけごはん 魚の南蛮漬け きゅうりの中華サラダ みそ汁 パナナ	キャラメルプリン 牛乳	ごはん	437	20.3	11.5	1.3
22	土	おかし	焼うどん 揚げ餃子 フロッコリーサラダ わかめスープ クラッシュゼリー	おかし	めん	368	10.9	7.9	1.8
24	月	せんべい	豚丼 厚焼き玉子 アスパラ入りビーフソテー みそ汁 ゴールドキウイ	ジャムパイ	ごはん	506	16.4	15.1	1.8
25	火	ビスケット	ごま塩ごはん 魚のトマトソースかけ ポテトサラダ 千切り野菜スープ パイン缶	パナナムフィン 牛乳	ごはん	557	18.9	18.1	1.5
26	水	クラッカー	焼きそば 揚げ餃子 カリフラワーサラダ オクラの卵スープ カルピスヨーグルト	シュガートースト	ごはん	485	14.6	19.4	2.7
27	木	Caせんべい	かえるさんごはん かたつむりハンバーグ <small>☆誕生会☆</small> 紫キャベツのコールスロー すまし汁 フルーツ	ヨーグルトパフェ	ごはん	460	14.2	15.4	1.6
28	金	クッキー	米粉パンサンド タンドリーチキン マカロニサラダ コンソメスープ 甘夏ゼリー キャンディーチーズ	青のりおにぎり	ばん	550	27	23.7	1.6
29	土	おかし	冷やしそうめん ササミカツ ひじきサラダ プリン	おかし	ごはん	439	13.3	11.6	1.6
1日の平均栄養摂取量						484	18.1	15.4	1.8
ひまわり保育園栄養摂取目標量						463	19	12.8	1.5