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	月	ヨーグルト	ごま塩ごはん　鶏のから揚げ　ひじきの煮物　豆乳スープ　みかんゼリー	お好み焼き	ごはん	517	30.9	18.5	2.4
2	火	クラッカー	ふりかけごはん　豚肉のごまみそ炒め　キャベツサラダ　すまし汁　パイン缶	チーズいももち 牛乳	ごはん	464	19.9	16.0	1.7
3	水	ビスケット	ちゃんぽん麺　しゅうまい　ツナサラダ　ももヨーグルト	菜飯おにぎり	めん	400	14.9	8.9	1.8
4	木	たべっこ	ゆかりごはん　魚の南蛮漬け　ブロッコリーとチーズのおかか和え　けんちん汁　オレンジ	バナナケーキ	ごはん	452	18.6	11.3	2.0
5	金	ミニアスパラ	わかめごはん　鶏肉とじゃがいものケチャップ炒め　マリネサラダ　コーン入りスープ　青りんごゼリー	お麸ラスク 牛乳	ごはん	486	15.9	14.2	1.8
6	土	おかし	ウインナーナポリタン　ミニメンチカツ　大根ときゅうりの中華和え　コンソメスープ　みかん缶	おかし	めん	368	10.9	9.3	1.8
8	月	Caせんべい	ふりかけごはん　豆腐のつくね　人参しりしり　すまし汁　黄桃缶	リッツジャムサンド 牛乳	ごはん	452	15.7	13.1	1.8
9	火	バナナ	ごはん　豚肉となすの味噌炒め　オクラ納豆和え　なめこの味噌汁　オレンジ	あじさいゼリー	ごはん	352	12.4	6.5	1.0
10	水	せんべい	たぬきうどん　魚のマヨコーン焼き　キャベツサラダ　フルーツヨーグルト	鶏そぼろおにぎり	めん	394	17.0	6.3	1.6
11	木	ビスケット	ごま塩ごはん　豚肉のねぎ塩焼き　切干大根の煮物　かんぴょうのみそ汁　パイン缶	スイートポテト	ごはん	407	12.8	10.7	1.2
12	金	クラッカー	ツナサンドイッチ　チキンカツ　ポテトサラダ　トマトスープ　プリン	かぼちゃ蒸しパン	ぱん	639	24.0	26.7	2.2
15	月	ミニアスパラ	わかめごはん　鶏肉のさっぱり煮　炒り豆腐　みそ汁　オレンジ	シュガートースト 牛乳	ごはん	461	21.0	14.5	1.8
16	火	せんべい	ゆかりごはん　豚肉の生姜焼き　ごぼうサラダ　麸のすまし汁　いちごゼリー	青のりポテトフライ	ごはん	474	13.5	16.1	1.4
17	水	クラッカー	ミートソーススパゲティ　魚の竜田揚げ　ブロッコリーサラダ　コンソメスープ　ジャムヨーグルト	焼きおにぎり	めん	540	26.4	15.1	1.9
18	木	クッキー	ふりかけごはん　鶏肉の塩こうじ焼き　大根のきんぴら　豆腐のみそ汁　黄桃缶	りんごケーキ	ごはん	472	19.8	14.4	1.3
19	金	ヨーグルト	中華丼　ウインナー卵巻き　もやしのごま和え　中華スープ　杏仁フルーツ	ココア揚げパン	ごはん	492	17.9	15.0	1.6
20	土	おかし	わかめうどん　ハムカツ　ひじきサラダ　クラッシュゼリー	おかし	めん	342	7.6	9.2	1.6
22	月	ビスケット	ごま塩ごはん　鶏肉のかりん揚げ　きのことマカロニのソテー　春雨スープ　黄桃缶	ミニピザ	ごはん	403	17.6	11.8	1.2
23	火	バナナ	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　あじさいゼリー	ミニロールケーキ	ごはん	530	14.6	18.5	1.1
24	水	ミニアスパラ	焼きそば　ちくわの磯辺揚げ　レタスとコーンのサラダ　ねぎ塩スープ　バナナヨーグルト	おかかチーズおにぎり	めん	414	14.7	10.2	1.8
25	木	せんべい	ごはん　肉じゃが　しらす納豆和え　みそ汁　オレンジ	豆腐ドーナツ	ごはん	360	13.5	8.9	1.2
26	金	Caせんべい	米粉パン　ウインナー　シルバーサラダ　コンソメスープ　ぶどうゼリー	きな粉マカロニ 牛乳	ぱん	446	9.0	18.8	1.4
27	土	おかし	コーンラーメン　揚げ餃子　大根のナムル　パイン缶	おかし	めん	377	9.3	12.4	3.1
29	月	ミニアスパラ	親子丼　お肉屋さんのコロッケ　千切りキャベツ　オクラのすまし汁　みかん缶	おかし 牛乳	ごはん	607	24.5	24.3	2.8
30	火	ビスケット	わかめごはん　照り焼きチキン　ビーフンソテー　みそ汁　黄桃缶	かぼちゃのおやき	ごはん	378	17.2	7.3	1.4
1日の平均栄養摂取量						461	17.8	14.0	1.7
ひまわり保育園栄養摂取目標量						463	19.0	12.8	1.5

イートランド