6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	月	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	601	36.5	21.3	2.9
2	火	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	532	24.0	17.7	2.0
3	水	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	471	18.2	10.4	2.2
4	木	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	490	21.9	12.4	2.3
5	金	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	お麩ラスク 牛乳	ごはん	565	19.1	16.7	2.1
6	土	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	390	12.4	11.5	2.0
8	月	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	518	19.2	16.3	2.2
9	火	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	402	15.1	8.1	1.2
10	水	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	437	20.1	7.8	1.8
11	木	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	479	15.5	12.6	1.5
12	金	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	750	29.1	31.1	2.6
15	月	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	505	24.9	15.9	2.1
16	火	ゆかりごはん　豚肉の生姜焼き　ごぼうサラダ　麩のすまし汁　いちごゼリー	青のりポテトフライ	ごはん	523	15.6	19.9	1.5
17	水	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	627	32.2	16.6	2.3
18	木	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	536	24.2	15.1	1.6
19	金	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	570	20.2	17.0	2.0
20	土	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	408	9.5	11.5	2.1
22	月	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	474	21.4	14.0	1.4
23	火	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	627	17.8	23.1	1.4
24	水	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	534	19.9	14.8	2.5
25	木	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	525	19.0	13.1	1.6
26	金	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	509	10.8	23.4	1.8
27	土	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	438	11.4	16.4	4.0
29	月	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	ポップコーン 牛乳	ごはん	641	25.7	27.6	3.1
30	火	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	442	21.0	8.4	1.7
1日の平均栄養摂取量					534	21.4	16.5	2.0
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