# 7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 | 水 | クラッカー | 冷やしうどん　かき揚げ　厚揚げの田楽　パインヨーグルト | ごま鮭おにぎり | めん | 485 | 15.0 | 13.9 | 3.0 |
| 2 | 木 | クッキー | 手作り弁当の日 | ミニどら焼き | | 118 | 2.3 | 3.3 | 0.2 |
| 3 | 金 | たべっこ | ふりかけごはん　魚の油淋ソース　トマトサラダ　豚汁　オレンジ | お麩ラスク<br>牛乳 | ごはん | 400 | 16.9 | 12.4 | 2.0 |
| 4 | 土 | おかし | 焼きそば　チーズはんぺんフライ　切干大根のサラダ　中華スープ　クラッシュゼリー | おかし | めん | 408 | 11.6 | 8.2 | 1.9 |
| 6 | 月 | ヨーグルト | ごはん　すき焼き風煮　しらす納豆和え　つみれ汁　パイン缶 | マヨコーントースト | ごはん | 490 | 20.6 | 16.5 | 1.9 |
| 7 | 火 | 星たべよ | 七夕誕生会 / 七夕そうめん　星コロッケ　きゅうりとトマトのサラダ　ゼリーポンチ | スティックチーズケーキ | めん | 407 | 24.3 | 10.4 | 1.4 |
| 8 | 水 | ビスケット | ごま塩ごはん　魚のかば焼き　人参しりしり　みそ汁　カルピスヨーグルト | ココアバナナ | ごはん | 357 | 15.4 | 7.6 | 1.4 |
| 9 | 木 | ミニアスパラ | ゆかりごはん　しゅうまい　麻婆茄子　春雨スープ　オレンジ | チーズいももち<br>牛乳 | ごはん | 406 | 13.9 | 12.0 | 1.5 |
| 10 | 金 | クラッカー | たまごサンド　チキンナゲット　大豆と野菜のトマト煮　ワンタンスープ　青りんごゼリー | コーンフレーククッキー | ぱん | 484 | 14.5 | 22.8 | 1.7 |
| 11 | 土 | おかし | サラダうどん　かぼちゃコロッケ　ブロッコリーのおかか和え　ヨーグルト | おかし | めん | 340 | 11.2 | 9.9 | 1.6 |
| 13 | 月 | せんべい | わかめごはん　塩から揚げ　マカロニサラダ　きのこの中華スープ　みかん缶 | 大学芋<br>牛乳 | ごはん | 551 | 19.4 | 20.0 | 1.5 |
| 14 | 火 | たべっこ | ふりかけごはん　白身魚フライ　小松菜のツナ和え　なめこのみそ汁　黄桃缶 | ぽたぽた焼き | ごはん | 323 | 11.6 | 7.3 | 1.6 |
| 15 | 水 | せんべい | 夏野菜のトマトスパゲッティ　厚焼き卵　グリーンサラダ　コンソメスープ　ジャムヨーグルト | たぬきおにぎり | めん | 473 | 16.5 | 11.9 | 1.8 |
| 16 | 木 | ビスケット | ハートカレーの日 / ハートカレー　ソーセージフライ　春雨サラダ　わかめスープ　パイン缶 | 黒ゴマプリン | ごはん | 492 | 11.9 | 10.3 | 2.0 |
| 17 | 金 | クッキー | ごま塩ごはん　ポークチャップ　チーズサラダ　ポテトコンソメスープ　オレンジ | フライドポテト | ごはん | 442 | 14.3 | 17.6 | 1.5 |
| 18 | 土 | おかし | 冷やしそうめん　鶏天　ツナサラダ　クラッシュゼリー | おかし | めん | 452 | 16.1 | 14.8 | 2.2 |
| 21 | 火 | バナナ | 菜飯ごはん　ミートボールの酢豚風　わかめのサラダ　卵スープ　杏仁フルーツ | 芋ようかん | ごはん | 407 | 11.3 | 9.2 | 1.6 |
| 22 | 水 | クラッカー | 冷やし中華　春巻き　ひじきのナムル　バナナヨーグルト | 焼きおにぎり | めん | 440 | 14.4 | 10.6 | 1.5 |
| 23 | 木 | せんべい | ごはん　鶏肉と高野豆腐の煮物　オクラ納豆和え　みそ汁　オレンジ | おかし<br>牛乳 | ごはん | 427 | 17.0 | 13.1 | 1.8 |
| 24 | 金 | ヨーグルト | 米粉パン　オムレツ　ポテトサラダ　トマトスープ　ピーチゼリー | オレンジケーキ | ぱん | 432 | 13.1 | 16.0 | 1.8 |
| 25 | 土 | おかし | ツナトマトスパゲッティ　ハムカツ　豆腐サラダ　コンソメスープ　黄桃缶 | おかし | めん | 433 | 14.3 | 14.0 | 2.0 |
| 27 | 月 | Caせんべい | さばごはん　ちくわの磯辺揚げ　五目きんぴら　みそ汁　みかん缶 | きな粉マカロニ<br>牛乳 | ごはん | 467 | 20.3 | 11.9 | 2.8 |
| 28 | 火 | クラッカー | ゆかりごはん　豆腐の肉みそがけ　かんぴょうのごま和え　すまし汁　オレンジ | いちごクリームサンド | ごはん | 428 | 15.5 | 14.0 | 2.4 |
| 29 | 水 | ミニアスパラ | 冷やしそうめん　魚の竜田揚げ　蒸し鶏と野菜の和え物　ももヨーグルト | おかかチーズおにぎり | めん | 450 | 19.1 | 11.0 | 2.5 |
| 30 | 木 | せんべい | 豚丼　お肉屋さんのコロッケ　千切りキャベツ　なすのみそ汁　プリン | ココア蒸しパン<br>牛乳 | ごはん | 693 | 20.8 | 23.5 | 2.1 |
| 31 | 金 | ビスケット | ふりかけごはん　和風ハンバーグ　スパゲティサラダ　コンソメスープ　パイン缶 | ガリガリ君アイス | ごはん | 458 | 15.0 | 16.0 | 1.4 |
| １日の平均栄養摂取量 | | | | | | 453 | 16.2 | 13.7 | 1.9 |
| 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