7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	水	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	558	17.8	15.1	3.6
2	木	手作り弁当の日	ミニどら焼き		95	2.3	1.3	0.2
3	金	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 牛乳	ごはん	464	20.5	14.7	2.4
4	土	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	440	13.2	10.1	2.2
6	月	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	581	23.9	19.1	2.3
7	火	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	482	30.2	11.5	1.6
8	水	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	418	18.8	8.8	1.8
9	木	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 牛乳	ごはん	463	16.5	14.0	1.8
10	金	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	599	19.7	29.1	2.2
11	土	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	388	13.2	12.3	1.9
13	月	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 牛乳	ごはん	619	23.1	24.8	1.6
14	火	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	378	14.0	8.4	1.9
15	水	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	540	20.2	12.2	2.0
16	木	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	587	14.5	12.1	2.5
17	金	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	498	17.2	19.2	1.8
18	土	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	427	17.7	14.1	2.5
21	火	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	473	13.7	11.4	2.0
22	水	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	502	17.1	11.0	1.7
23	木	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	ポップコーン 牛乳	ごはん	496	20.5	16.3	2.1
24	金	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	508	14.6	18.5	2.2
25	土	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	517	17.8	14.8	2.5
27	月	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 牛乳	ごはん	537	23.1	14.1	3.2
28	火	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	485	18.5	15.3	2.8
29	水	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	520	23.1	12.8	3.1
30	木	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 牛乳	ごはん	796	24.8	29.2	2.4
31	金	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	517	17.8	18.7	1.6
１日の平均栄養摂取量					525	19.5	16.0	2.2
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