8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	おかし	冷やしラーメン　しゅうまい　ブロッコリーとトマトのサラダ　クラッシュゼリー	おかし	めん	308	10.5	7.1	1.6
3	月	クッキー	麻婆丼　カレーコロッケ　ナムル　中華スープ　黄桃缶	ピザトースト	ごはん	470	15.0	16.9	2.0
4	火	せんべい	ごはん　肉じゃが　野菜納豆　みそ汁　みかんヨーグルト	お好み焼き	ごはん	462	15.3	12.0	2.2
5	水	バナナ	わかめごはん　魚のコーンマヨ焼き　ひじきと大豆の煮物　すまし汁　オレンジ	お麩ラスク 牛乳	ごはん	401	19.1	12.7	1.5
6	木	ミニアスパラ	夏まつり　焼きそば　鶏肉のから揚げ　フライドポテト　冷やしきゅうり　ねぎ塩スープ すいか入りゼリーポンチ	ガリガリ君アイス	めん	497	30.4	13.1	1.5
7	金	クラッカー	ツナサンドイッチ　スパニッシュオムレツ　海藻サラダ　コンソメスープ　パイン缶	バナナケーキ 牛乳	ぱん	530	20.3	24.2	2.5
8	土	おかし	冷やしわかめうどん　ウインナー卵巻き　豆腐サラダ　黄桃缶	おかし	めん	273	9.0	5.3	1.6
10	月	ビスケット	ふりかけごはん　ミートローフ　スパゲティサラダ　コンソメスープ　ジャムヨーグルト	いももち	ごはん	518	18.9	17.1	1.7
12	水	クラッカー	サラダうどん　鶏天　小松菜のおひたし　すいか	じゃこチーズおにぎり	めん	404	19.1	10.9	2.0
13	木		盆中希望保育						
14	金		盆中希望保育						
15	土		盆中希望保育						
17	月	Caせんべい	ごま塩ごはん　チキン南蛮タルタルソースかけ　人参しりしり　みそ汁　青りんごゼリー	おかし 牛乳	ごはん	472	15.7	17.1	1.8
18	火	ミニアスパラ	米粉パン　魚のピザ風焼き　レタスとパプリカのサラダ　ポトフ風スープ　ももヨーグルト	リッツサンド	ぱん	435	15.7	15.5	1.9
19	水	クッキー	ごはん　豚肉となすのみそ炒め　オクラ納豆和え　かんぴょうのかきたま汁　オレンジ	甘辛せんべい	ごはん	464	15.8	10.1	1.3
20	木	たべっこ	冷やし中華　ぎょうざ　切干ナムル　杏仁フルーツ	鶏そぼろおにぎり	めん	402	13.8	8.2	1.5
21	金	クラッカー	菜飯ごはん　豚の生姜焼き　かぼちゃの甘煮　けんちん汁　パイン缶	ミニドック 牛乳	ごはん	463	16.8	17.0	1.9
22	土	おかし	ミートソーススパゲティ　いもフライ　ツナサラダ　コーン入りスープ　クラッシュゼリー	おかし	めん	476	17.8	12.9	1.7
24	月	たべっこ	鮭ごはん　豆腐つくね　春雨サラダ　豚汁　オレンジ	みたらしマカロニ 牛乳	ごはん	494	20.9	13.3	2.9
25	火	せんべい	流しそうめんday　冷やしそうめん　ちくわの磯辺揚げ　蒸し鶏と野菜の和え物　いちごプリン	バターコーン	めん	377	15.7	11.3	2.7
26	水	ヨーグルト	ゆかりごはん　白身魚フライ　コールスローサラダ　オクラのすまし汁　みかん缶	ココアバナナ	ごはん	403	12.6	12.4	1.7
27	木	星たべよ	誕生会　チキンライス　チーズハンバーグ　ポテトサラダ　オニオンスープ　フルーチェ	ゼリー	ごはん	623	24.2	27.7	2.0
28	金	ミニアスパラ	夏野菜カレー　お肉屋さんのコロッケ　千切りキャベツ　ねぎ塩スープ　カルピスヨーグルト	ビスケット ミニゼリー	ごはん	577	15.8	19.7	2.1
29	土	おかし	ウインナー入り焼きそば　春巻き　和風サラダ　わかめスープ　パイン缶	おかし	めん	409	12.1	17.0	2.3
31	月	Caせんべい	ふりかけごはん　ミートボールと野菜のトマト煮　ブロッコリーのチーズ焼き　コンソメスープ　ピーチゼリー	青のりポテト	ごはん	464	12.5	15.1	1.4
1日の平均栄養摂取量						470	17.6	15.2	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