8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	土	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	350	12.5	8.1	1.9
3	月	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	553	19.1	19.0	2.5
4	火	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	526	18.7	12.3	2.5
5	水	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	463	23.4	15.7	1.8
6	木	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	579	37.3	15.3	1.8
7	金	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	614	24.5	27.9	2.9
8	土	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	292	11.3	8.2	1.9
10	月	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	592	22.7	20.0	2.0
12	水	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	457	23.0	11.4	2.3
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	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	ポップコーン 牛乳	ごはん	557	19.3	21.3	2.2
18	火	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	511	19.1	18.5	2.3
19	水	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	498	18.6	9.7	1.5
20	木	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	500	17.7	11.1	2.1
21	金	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	563	20.7	20.7	2.4
22	土	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	567	21.8	15.4	2.1
24	月	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	582	25.4	15.8	3.6
25	火	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	420	19.2	11.5	3.1
26	水	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	464	14.0	14.0	2.0
27	木	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	アイスクリーム	ごはん	752	30.0	33.2	2.4
28	金	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	676	19.0	23.6	2.5
29	土	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	493	14.7	21.2	2.8
31	月	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	532	15.2	18.9	1.7
1日の平均栄養摂取量					547	21.5	17.8	2.3
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