

令和7年度



しもごう保育所

日	献立名	献立名					おやつ	
		主 菜	副 菜	汁 物	デザート	未満児主食	朝・未満児	3時全員
1	木	豚丼	大根かにかま	豆腐みそ汁	夏みかん	ごはん	牛乳	牛乳・ジャムサンド
2	金	キャベツのみそ炒め	スパゲティサラダ	大根みそ汁	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・ミニスナック
3	土	憲 法 記 念 日						
5	月	こ ど も の 日						
6	火	振 替 休 日						
7	水	クリームシチュー	ちくわとごぼうの炒め物・ふりかけ	ほうじ茶	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・とうふドーナツ
8	木	煮込みハンバーグ	切干大根と胡瓜の和え物	豆腐みそ汁	元気ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・小松菜おにぎり
9	金	野菜炒め	ツナサラダ	大根みそ汁	甘夏	ごはん	牛乳	牛乳・ミニスナック
10	土	牛乳・ミニスナック						
12	月	親子丼	ほうれん草のお浸し	大根みそ汁	いちご	ごはん	牛乳	牛乳・バナナ・せんべい
13	火	鱈の竜田揚げ	ひじきの和風サラダ	野菜スープ	カルピスゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・バターサンド
14	水	スパゲティミートソース	フレンチサラダ	玉ねぎスープ	バナナ	スパゲティ	牛乳	牛乳・オレンジマフィン
15	木	じゃが芋のそぼろ煮	小松菜のおかかマヨ	豆腐みそ汁	夏みかん	ごはん	牛乳	牛乳・クリームパン
16	誕生日会	たけのご飯 鶏肉のから揚げ・ フレンチサラダ 和風スープ・ケーキ・メロン				たけのごはん	牛乳	牛乳・ミニスナック
17	土	牛乳・ミニスナック						
19	月	五目納豆	ほたてのサラダ	じゃが芋みそ汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・マフィン
20	火	チキンのケチャップ煮	かに風味サラダ	もやしみそ汁	美生柑	ごはん	牛乳	牛乳・フランスパンラスク
21	水	八宝菜	ちくわと胡瓜のマヨネーズ和え	中華スープ	牛乳かん	ごはん	牛乳	牛乳・焼きおにぎり
22	木	ポークカレー	じゃこサラダ	しめじスープ	甘夏	ごはん	牛乳	牛乳・チーズ蒸しパン
23	金	手作り弁当					牛乳	牛乳・ミニスナック
24	土	牛乳・ミニスナック						
26	月	ジャーマンオムレツ	切り昆布煮付け	大根みそ汁	夏みかん	ごはん	牛乳	牛乳・焼きそば
27	火	豚肉の生姜焼き	ポテトサラダ	豆腐みそ汁	ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・わかめおにぎり
28	水	チンゲン菜と豚肉の炒め物	大根の中華和え	じゃが芋みそ汁	甘夏	ごはん	牛乳	牛乳・チーズプレット
29	木	トマトたっぷりドライカレー	コールスローサラダ	玉ねぎスープ	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・きな粉だんご
30	金	スキム春巻き	青菜とかまぼこ和え	ワンタンスープ	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・ミニスナック
31	土	牛乳・ミニスナック						

14(水) … スパゲティが主食となります。  
ウエットティッシュだけ持たせて下さい。

16(金) … 4.5月生まれの誕生日会です。  
ウエットティッシュだけ持たせて下さい。

23(金) … 手作り弁当の日です。  
おにぎりなど食べやすい物を入れてください。

今月の平均栄養成分(目標量)		ビ タ ミ ン A (211 μg)	149 μg	カルシウム (258mg)	202 mg
エネルギー (391kcal)	342 kcal	ビ タ ミ ン B 1 (0.29mg)	0.29 mg	鉄 分 (2.3mg)	1.5 mg
たんぱく質 (20g)	15.1 g	ビ タ ミ ン B 2 (0.35mg)	0.31 g	食 物 繊 維 (3.6g)	3.4 g
脂 質 (18g)	14.6 g	ビ タ ミ ン C (22mg)	22 mg	食 塩 相 当 量 (1.5g)	1.7 g

\*都合により献立が変更になる場合があります。