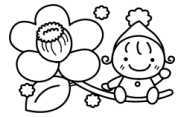
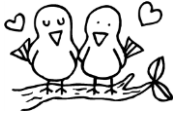


令和7年度



しもごう保育所

		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
2	月	すき焼き風煮	ちくわと胡瓜のマヨドレ和え	豆腐みそ汁	せとか	ごはん	牛乳	牛乳・三角ポテト
3	火	煮魚	青菜とかまぼこ和え	ざくざく煮	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・わかめおにぎり
4	水	スパゲティミートソース	フレンチサラダ	しめじスープ	りんご	スパゲティ	牛乳	牛乳・とうふドーナツ
5	木	鱈の竜田揚げ	春雨とキャベツの中華和え	大根みそ汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・やきそば
6	金	豚肉のブルコギ風炒め	切干大根のサラダ	豆腐みそ汁	ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・ジャムパン
7	土						牛乳・ミニスナック	
9	月	マーボー豆腐	大根の中華和え	えのきスープ	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・マフィン
10	火	チーズオムレツ	ひじきの煮つけ	大根みそ汁	みかん	ごはん	牛乳	ほうじ茶・鮭おにぎり
11	水	建国記念の日						
12	木	鶏肉の甘酢あん	じゃこサラダ	じゃが芋みそ汁	元気ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・あん入りパイ
13	金	 手作り弁当 					牛乳	牛乳・ミニスナック
14	土						牛乳・ミニスナック	
16	月	白身魚の風味揚げ	春雨サラダ	豚汁	いちご	ごはん	牛乳	牛乳・シュガートースト
17	火	りんごカレー	大根と水菜のサラダ	玉ねぎスープ	牛乳かん	ごはん	牛乳	ほうじ茶・ひじきおにぎり
18	水	豆腐つくねのオープン焼き	コールスローサラダ	もやしみそ汁	いよかん	ごはん	牛乳	牛乳・チョコ蒸しパン
19	木	春巻き	ツナサラダ	わかめスープ	りんごゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・ヨーグルトパンケーキ
20	金	チキンのケチャップ煮	大根かにかま	えのきみそ汁	清見オレンジ	ごはん	牛乳	牛乳・ジャムサンド
21	土						牛乳・ミニスナック	
23	月	天皇誕生日						
24	火	五目納豆	きのこ煮浸し	豆腐みそ汁	はっさく	ごはん	牛乳	牛乳・ピザトースト
25	水	親子丼	三色きんぴら	大根みそ汁	りんご	ごはん	牛乳	牛乳・お好み焼き
26	木	クリームシチュー	筑前煮・ふりかけ	ほうじ茶	バナナ	ごはん	牛乳	ほうじ茶・小松菜おにぎり
27	金	ひとくちカツ	カニ風味サラダ	豆腐みそ汁	いちご牛乳かん	ごはん	牛乳	牛乳・ミニスナック
28	土						牛乳・ミニスナック	

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

13(金) … 手作り弁当の日です。
お子さんの食べやすいお弁当をお願いします。

※都合により献立が変更になる場合があります。

今月の平均栄養成分(目標量)		ビタミン A (211 μg)	136 μg	カルシウム (258mg)	190 mg
エネルギー (391kcal)	343 kcal	ビタミン B 1 (0.29mg)	0.28 mg	鉄 分 (2.3mg)	1.7 mg
たんぱく質 (20g)	16.2 g	ビタミン B 2 (0.35mg)	0.32 g	食物繊維 (3.6g)	3.5 g
脂 質 (18g)	13.2 g	ビタミン C (22mg)	20 mg	食塩相当量 (1.5g)	1.8 g