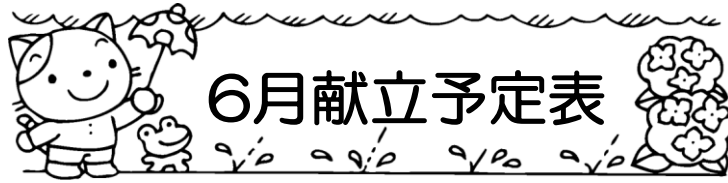


令和7年度



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	五目納豆	大根サラダ	そうめん	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・アメリカンドッグ
3	火	豚肉とたけのこ炒め	ちくわのマヨネーズ和え	豆腐みそ汁	夏みかん	ごはん	牛乳	牛乳・バターサンド
4	水	チーズオムレツ	切干大根煮	野菜スープ	ヨーグルト	ごはん	牛乳	ほうじ茶・じゃがみそ揚げ
5	木	マーボ豆腐	春雨の中華和え	もやしみそ汁	スイカ	ごはん	牛乳	牛乳・塩むすび
6	金	チキンカレー	フレンチサラダ	玉ねぎスープ	カルピスゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・ジャムサンド
7	土						牛乳・ミニスナック	
9	月	チキンのケチャップ煮	ほうれん草のお浸し	大根みそ汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・ドーナツ
10	火	白身魚の風味揚げ	五目きんぴら	じゃが豚汁	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・みそネーズおむすび
11	水	じゃが芋のそぼろ煮	スパゲティサラダ	もやしみそ汁	夏みかん	ごはん	牛乳	牛乳・ピザトースト
12	木	野菜炒め	かに風味サラダ	豆腐みそ汁	メロン	ごはん	牛乳	牛乳・オレンジマフィン
13	金	煮込みハンバーグ	コールスローサラダ	えのきみそ汁	酪王ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・ミニスナック
14	土						牛乳・ミニスナック	
16	月	鰯のかば焼き	大根かにかま	しめじみそ汁	メロン	ごはん	牛乳	牛乳・パンケーキ
17	火	豚肉の生姜焼き	きのこ煮浸し	大根みそ汁	夏みかん	ごはん	牛乳	牛乳・シュガートースト
18	水	ミートボール	マカロニサラダ	玉ねぎスープ	牛乳かん	ごはん	牛乳	ほうじ茶・チーズ蒸しパン
19	木	親子丼	キャベツのゴマ酢和え	じゃが芋みそ汁	スイカ	ごはん	牛乳	牛乳・焼きおにぎり
20	金	豆腐つくねのオープン焼き	筑前煮	もやしみそ汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・クリームパン
21	土						牛乳・ミニスナック	
23	月	ハヤシライス	青菜とかまぼこ和え	玉ねぎスープ	ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・あん入りパイ
24	火	なすのひき肉炒め	ツナサラダ	えのきみそ汁	夏みかん	ごはん	牛乳	牛乳・焼きそば
25	水	スパゲティミートソース	シャキシャキサラダ	しめじスープ	フルーツゼリー	スパゲティ	牛乳	牛乳・みたらし団子
26	木	キャベツのみそ炒め	切干大根サラダ	豆腐みそ汁	メロン	ごはん	牛乳	牛乳・ウインナードッグ
27	金	スキム春巻き	ほたてのサラダ	もやしみそ汁	ブドウゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・バナナ・せんべい
28	土						牛乳・ミニスナック	
30	月	豚丼	春雨サラダ	大根みそ汁	スイカ	ごはん	牛乳	牛乳・フランスパンラスク

25（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。

今月の平均栄養成分(目標量)		ビ タ ミ ン A (211 μg)	141 μg	カルシウム (258mg)	187 mg
エネルギー (391kcal)	340 kcal	ビ タ ミ ン B 1 (0.29mg)	0.29 mg	鉄 分 (2.3mg)	1.6 mg
たんぱく質 (20g)	15.8 g	ビ タ ミ ン B 2 (0.35mg)	0.32 g	食 物 繊 維 (3.6g)	3.8 g
脂 質 (18g)	14.0 g	ビ タ ミ ン C (22mg)	20 mg	食塩相当量 (1.5g)	1.9 g

*都合により献立が変更になる場合があります。