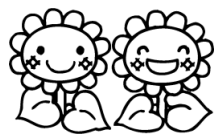


令和7年度



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
1	金	豚丼	キャベツのカレー風味マリネ	しめじみそ汁	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・とうもろこし
2	土						牛乳・ミニスナック	
4	月	じゃが芋そぼろ煮	青菜とかまぼこ和え	大根みそ汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・ツナサンド
5	火	オムレツ	ちくわとごぼう炒め	えのきみそ汁	すいか	ごはん	牛乳	牛乳・とうふドーナツ
6	水	和風チキン	ほたてのサラダ	そうめん	ぶどうゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・マシュマロクッキー
7	木	野菜炒め	マカロニサラダ	しめじみそ汁	オレンジ	ごはん	牛乳	アイス・せんべい
8	金	スパゲティミートソース	切干大根サラダ	玉ねぎスープ	プリン	スパゲティ	牛乳	牛乳・フランスパンラスク
9	土						牛乳・ミニスナック	
11	月	 山 の 日 						
12	火	マーボ豆腐	大根カニカマ	わかめスープ	メロン	ごはん	牛乳	牛乳・ジャムサンド
13	水	豚肉の生姜焼き	スパゲティサラダ	豆腐みそ汁	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・ミニスナック
14 ・ 15	木 金	  お 盆 						
16	土						牛乳・ミニスナック	
18	月	白身魚風味揚げ	さつま揚げ煮	じゃが豚汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・やきそば
19	火	夏野菜カレー	大根の浅漬け	玉ねぎスープ	ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・甘味噌おむすび
20	水	親子丼	小松菜おかかマヨ	大根みそ汁	オレンジ	ごはん	牛乳	牛乳・ピザトースト
21	木	春巻き	ちくわのマヨネーズ和え	中華スープ	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・あん入りパイ
22	金	五目納豆	キャベツのジャーマン炒め	じゃが芋みそ汁	すいか	ごはん	牛乳	アイス・せんべい
23	土						牛乳・ミニスナック	
25	月	煮込みハンバーグ	コールスロー	豆腐みそ汁	元気 ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・チョコ蒸しパン
26	火	鱈のかば焼き	きのこ煮浸し	じゃが芋みそ汁	カルピスゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・ハムサンド
27	水	チキンのケチャップ煮	じゃこサラダ	もやしみそ汁	すいか	ごはん	牛乳	牛乳・わかめおにぎり
28	木	キャベツのみそ炒め	ツナサラダ	中華スープ	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・ジャムパン
29	誕生会	 カレーピラフ 野菜スープ 鶏肉のから揚げ フレンチサラダ ケーキ・シャインマスカット 					牛乳	牛乳・ミニスナック
30	土						牛乳・ミニスナック	

8(金) … 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。

29(金) … 8・9月生まれの誕生会です。
ウェットティッシュだけ持たせて下さい。

※14(木)・15(金)…お給食はありません。

今月の平均栄養成分(目標量)		ビ タ ミ ン A (211 μg)	124 μg	カルシウム (258mg)	172 mg
エネルギー (391kcal)	343 kcal	ビ タ ミ ン B 1 (0.29mg)	0.28 mg	鉄 分 (2.3mg)	1.8 mg
たんぱく質 (20g)	15.6 g	ビ タ ミ ン B 2 (0.35mg)	0.29 g	食 物 繊 維 (3.6g)	3.4 g
脂 質 (18g)	14.0 g	ビ タ ミ ン C (22mg)	23 mg	食塩相当量 (1.5g)	1.8 g

*都合により献立が変更になる場合があります。