

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	月	マーボ豆腐	大根カニカマ	えのきみそ汁	すいか	ごはん	牛乳	牛乳・おさつポッキー
2	火	五目納豆	胡瓜ともやしのナムル	そうめん	ぶどうゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・ウインナードッグ
3	水	スパゲティミートソース	フレンチサラダ	野菜スープ	オレンジ	スパゲティ	牛乳	牛乳・お米せんべい
4	木	野菜炒め	マカロニサラダ	豆腐みそ汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・あん入りパイ
5	金	手作り弁当					牛乳	牛乳・ミニスナック
6	土						牛乳・ミニスナック	
8	月	スペイン風オムレツ	春雨とキャベツの中華和え	大根みそ汁	ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・とうふドーナツ
9	火	ミートボール	コールスローサラダ	もやしみそ汁	酪王プリン	ごはん	牛乳	ほうじ茶・ひじきおにぎり
10	水	白身魚マリネ	切り昆布の煮付け	具だくさん汁	オレンジ	ごはん	牛乳	アイス・せんべい
11	木	チキンカレー	大根浅漬け	コンソメスープ	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・ホットケーキ
12	金	豚丼	切干大根のサラダ	そうめん	メロン	ごはん	牛乳	牛乳・ジャムパン
13	土	運動会						
15	月	敬老の日						
16	火	鶏肉のカレー風味揚げ	小松菜のおかかマヨ	大根みそ汁	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・バナナケーキ
17	水	キャベツの味噌炒め	大根の中華和え	豆腐みそ汁	メロン	ごはん	牛乳	牛乳・小松菜おにぎり
18	木	ピザバーグ	キャベツのお浸し	じゃが芋みそ汁	オレンジ	ごはん	牛乳	牛乳・焼きそば
19	金	鱈の竜田揚げ	きのこ煮浸し	野菜スープ	ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・バターサンド
20	土						牛乳・ミニスナック	
22	月	豚肉の生姜焼き	胡瓜とひじきの中華サラダ	しめじみそ汁	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・あんパン
23	火	秋分の日						
24	水	チキンのケチャップ煮	大根と水菜のサラダ	えのきみそ汁	すいか	ごはん	牛乳	牛乳・ジャムサンド
25	木	餃子風春巻き	ちくわのマヨネーズ和え	中華スープ	カルピスゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・マフィン
26	金	柳川風煮	スパゲティサラダ	もやしみそ汁	元気ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・バナナ・せんべい
27	土						牛乳・ミニスナック	
29	月	トマトたっぷりドライカレー	フレンチサラダ	玉ねぎスープ	ヨーグルト	ごはん	牛乳	ほうじ茶・焼きおにぎり
30	火	親子丼	ほうれん草のごま和え	大根みそ汁	オレンジ	ごはん	牛乳	牛乳・ツナサンド

3(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ください。

5(金) … 手作り弁当の日です。
保冷バッグ・保冷剤の使用をお願いします。

今月の平均栄養成分(目標量)		ビ タ ミ ン A (211 μg)	135 μg	カルシウム (258mg)	190 mg
エ ネ ル ギ ー (391kcal)	352 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)	15.7 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)	20 mg	食塩相当量 (1.5g)	1.8 g