

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	煮込みハンバーグ	コールスローサラダ	豆腐みそ汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・ジャムトースト
2	火	肉じゃが	スパゲティサラダ	白菜みそ汁	りんご	ごはん	牛乳	牛乳・あんドーナツ
3	水	クリームシチュー	筑前煮・ふりかけ	ほうじ茶	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	ほうじ茶・いなり寿司
4	木	五目納豆	大根かにかま	白菜みそ汁	柿	ごはん	牛乳	牛乳・フランスパンラスク
5	金	ツナ春巻き	春雨サラダ	大根みそ汁	牛乳かん	ごはん	牛乳	牛乳・ジャムパン
6	土						牛乳・ミニスナック	
8	月	チキンカレー	マカロニサラダ	玉ねぎスープ	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・小松菜おにぎり
9	火	豚肉の生姜焼き	スイートポテトサラダ	豆腐みそ汁	りんご	ごはん	牛乳	牛乳・メイプルトースト
10	水	白身魚の風味揚げ	青菜とかまぼこ和え物	豚汁	牛乳かん	ごはん	牛乳	ほうじ茶・お好み焼き
11	木	親子丼	三色きんぴら	豆腐みそ汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・ホットケーキ
12	金	 手作り弁当 				牛乳	ほうじ茶・ミニスナック	
13	土						牛乳・ミニスナック	
15	月	ハヤシライス	ごぼうサラダ	玉ねぎスープ	ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・スイートポテト
16	火	鱈の竜田揚げ	春雨とキャベツの中華和え	肉うどん	オレンジ	ごはん	牛乳	牛乳・バターサンド
17	水	スパゲティミートソース	胡瓜ともやしの和え物	しめじスープ	カルピスゼリー	スパゲティ	牛乳	牛乳・ひじきおにぎり
18	木	豆腐つくねのオープン焼き	きのこ煮浸し	大根みそ汁	りんご	ごはん	牛乳	牛乳・クリームパン
19	クリスマス会	 ケチャップライス ささみステック フレンチサラダ 野菜スープ みかん ケーキ					牛乳	牛乳・ミニスナック
20	土						牛乳・ミニスナック	
22	月	マーボ豆腐	春雨サラダ	中華スープ	ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・肉まん
23	火	キャベツの味噌炒め	ちくわのマヨドレ和え	しめじみそ汁	りんご	ごはん	牛乳	牛乳・きな粉団子
24	水	マカロニグラタン	ひじきの煮付け	えのきみそ汁	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	ほうじ茶・やきそば
25	木	チキンのケチャップ煮	わかめサラダ	小松菜みそ汁	柿	ごはん	牛乳	牛乳・おにぎり
26	金	豚丼	ツナサラダ	豆腐みそ汁	みかん	ごはん	牛乳	牛乳・ミニスナック
27	土						牛乳・ミニスナック	

12(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。

17(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。

19(金) … クリスマス会となります。  
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)	128 μg	カルシウム (258mg)	175 mg
エネルギー (391kcal)	346 kcal	ビタミン B 1 (0.29mg)	0.27 mg	鉄 分 (2.3mg)	1.4 mg
たんぱく質 (20g)	15.4 g	ビタミン B 2 (0.35mg)	0.29 g	食物繊維 (3.6g)	3.5 g
脂 質 (18g)	13.6 g	ビタミン C (22mg)	21 mg	食塩相当量 (1.5g)	1.8 g

来年1月5日(月)の献立は、ウインナーソテー・筑前煮・みそ汁・ゼリーです。

