

令和8 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	水	チンゲン菜の炒め物	ツナサラダ	豆腐みそ汁	すいか	ごはん	牛乳	牛乳・焼きおにぎり
2	木	トマトたっぷりドライカレー	ほうれん草のお浸し	玉ねぎスープ	ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・三角ポテト
3	金	豚丼	ひじきとキャベツのサラダ	大根みそ汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・ミニスナック
4	土						牛乳・ミニスナック	
6	月	じゃが芋のそぼろ煮	カニ風味サラダ	豆腐みそ汁	オレンジ	ごはん	牛乳	牛乳・揚げパン
7	火	五目納豆	ごぼうサラダ	セタそうめん	ぶどうゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・マフィン
8	水	マカロニグラタン	筑前煮	えのきみそ汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・ひじきおにぎり
9	木	マーボ豆腐	春雨とキャベツの中華和え	じゃが芋みそ汁	メロン	ごはん	牛乳	牛乳・メイプルトースト
10	金	さばのカレー風味揚げ	ちくわとごぼうの炒め煮	じゃが豚汁	牛乳かん	ごはん	牛乳	ヤクルト・ミニスナック
11	土						牛乳・ミニスナック	
13	月	お好み焼き風オムレツ	切り昆布の煮つけ	豆腐みそ汁	すいか	ごはん	牛乳	牛乳・わかめおにぎり
14	火	ハムカツ	きゅうりともやしの和え物	しめじみそ汁	フルーツヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・焼きそば
15	水	和風チキン	大根の中華和え	小松菜みそ汁	オレンジ	ごはん	牛乳	牛乳・ホットケーキ
16	木	夏野菜カレー	フレンチサラダ	玉ねぎスープ	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・シュガートースト
17	金	ツナ春巻き	大根かにかま	わかめみそ汁	牛乳かん	ごはん	牛乳	ほうじ茶・いなり寿司
18	土						牛乳・ミニスナック	
20	月	海の日						
21	火	鶏肉のカレー風味揚げ	ほうれん草とえのきお浸し	大根みそ汁	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・お好み焼き
22	水	野菜炒め	ちくわときゅうりのマヨドレ和え	豆腐みそ汁	オレンジ	ごはん	牛乳	牛乳・ココア蒸しパン
23	木	スパゲティミートソース	コールスローサラダ	しめじスープ	メロン	スパゲティ	牛乳	牛乳・ジャムトースト
24	金	鱈の竜田揚げ	切干大根煮	じゃが芋みそ汁	カルピスゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・クリームパン
25	土						牛乳・ミニスナック	
27	月	ピザバーグ	きのこの煮びたし	大根みそ汁	元気ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・バナナサンド
28	火	親子丼	スパゲティサラダ	玉ねぎみそ汁	すいか	ごはん	牛乳	牛乳・とうふドーナツ
29	水	豚肉の生姜焼き	切干大根のサラダ	じゃが芋みそ汁	メロン	ごはん	牛乳	ほうじ茶・小松菜おにぎり
30	木	煮魚	ちくわの磯辺揚げ	肉うどん	ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・ウインナードック
31	金	チキンのケチャップ煮	青菜とコーンのナムル	えのきみそ汁	オレンジ	ごはん	牛乳	オムレット・せんべい

23(木) … 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。

※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 (225 μg)	132 μg	カルシウム (256mg)	183 mg
エネルギー (418kcal)	344 kcal	ビ タ ミ ン B 1 (0.20mg)	0.27 mg	鉄 分 (2.1mg)	1.5 mg
たんぱく質 (20g)	15.8 g	ビ タ ミ ン B 2 (0.35mg)	0.30 g	食 物 繊 維 (3.6g)	3.4 g
脂 質 (15g)	13.8 g	ビ タ ミ ン C (18mg)	19 mg	食塩相当量 (1.5g)	2.0 g