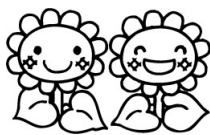


令和8年度



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	土						牛乳・ミニスナック	
3	月	豚肉とタケノコの炒め物	ちくわと胡瓜のマヨドレ和え	大根みそ汁	すいか	ごはん	牛乳	牛乳・とうふドーナツ
4	火	スペイン風オムレツ	切干大根煮	豆腐みそ汁	オレンジ	ごはん	牛乳	牛乳・鮭おにぎり
5	水	キャベツの味噌炒め	ツナサラダ	大根みそ汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・チョコ蒸しパン
6	木	白身魚の風味揚げ	ブロッコリーとウインナーの炒め	じゃが豚汁	メロン	ごはん	牛乳	牛乳・ジャムトースト
7	金	スパゲティミートソース	フレンチサラダ	玉ねぎスープ	牛乳かん	スパゲティ	牛乳	牛乳・とうもろこし
8	土						牛乳・ミニスナック	
10	月	マーボ豆腐	切干大根のサラダ	中華スープ	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・ミニスナック
11	火	 山 の 日 						
12	水	豚丼	キャベツのカレー風マリネ	豆腐みそ汁	すいか	ごはん	牛乳	牛乳・ジャムサンド
13	木	鶏肉の唐揚げ	青菜のおかか和え	野菜スープ	牛乳かん	ごはん	牛乳	ほうじ茶・ひじきおにぎり
14	金						ほうじ茶・ミニスナック	
15	土						ほうじ茶・ミニスナック	
17	月	五目納豆	ひじきのカレー風マリネ	そうめん	プリン	ごはん	牛乳	牛乳・チョコカップケーキ
18	火	じゃが芋そぼろ煮	ほうれん草の中華浸し	豆腐みそ汁	メロン	ごはん	牛乳	野菜ジュース・ツナサンド
19	水	煮込みハンバーグ	カニ風味サラダ	大根みそ汁	りんごゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・わかめおにぎり
20	木	豚肉のプルコギ風炒め	春雨サラダ	じゃが芋みそ汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・ブルーベリージャムパン
21	誕生会	 ケチャップライス  ささみスティック フレンチサラダ しめじスープ ケーキ マスカット					牛乳	牛乳・ミニスナック
22	土						牛乳・ミニスナック	
24	月	鱈のフライ	大根の中華和え	ワンタンスープ	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・バナナサンド
25	火	豆腐つくねのオープン焼き	きのこ煮びたし	じゃが芋みそ汁	ヨーグルト	ごはん	牛乳	ほうじ茶・焼きそば
26	水	チキンカレー	大根かにかま	玉ねぎスープ	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・焼きおにぎり
27	木	親子丼	三色きんぴら	大根みそ汁	メロン	ごはん	牛乳	牛乳・ハムサンド
28	金	春巻き	ほたてのサラダ	じゃが芋みそ汁	ぶどうゼリー	ごはん	牛乳	アイス・せんべい
29	土						牛乳・ミニスナック	
31	月	野菜炒め	焼売	醤油ラーメン	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・ヨーグルトパンケーキ

7(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。

21(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ください。

今月の平均栄養成分(目標量)		ビ タ ミ ン A (225 μg)	139 μg	カルシウム (256mg)	171 mg
エ ネ ル ギ ー (418kcal)	354 kcal	ビ タ ミ ン B 1 (0.20mg)	0.28 mg	鉄 分 (2.1mg)	1.5 mg
た ん ぱ く 質 (20g)	16.1 g	ビ タ ミ ン B 2 (0.35mg)	0.30 g	食 物 繊 維 (3.6g)	3.5 g
脂 質 (15g)	13.8 g	ビ タ ミ ン C (18mg)	19 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。