

平成29年度



しもごう保育所

日	献立名	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	木	煮込みハンバーグ	ほうれん草とえのきのお浸し	白菜みそ汁	りんご	きびごはん	牛乳	牛乳・みそネーズおにぎり	
2	金	焼き魚	ひじきとレンコンのサラダ	ざくざく煮	いちご	麦ごはん	牛乳	牛乳・チョコパン	
3	土							牛乳・スナックパン	
5	月	スパゲティミートソース	切干大根サラダ	チキンコンソメスープ	いよかん	スパゲティ	牛乳	牛乳・フランスパンラスク	
6	火	マーボ豆腐	ツナサラダ	わかめスープ	牛乳かん	麦ごはん	牛乳	牛乳・お米せんべい	
7	水	チキングラタン	切り昆布の煮付け	豆腐みそ汁	みかん	あわごはん	牛乳	牛乳・パンケーキ	
8	木	ハヤシライス	キャベツのマリネ	ほうじ茶	りんご	麦ごはん	牛乳	牛乳・クリームパン	
9	金	🍱 手作り弁当 🍱🍱🍱					牛乳	牛乳・ミニスナック	
10	土							牛乳・スナックパン	
12	月	🇯🇵 建国記念日							
13	火	八宝菜	ちくわのマヨネーズ和え	中華スープ	甘夏	黒米ごはん	牛乳	牛乳・麩かりんとう	
14	水	五目納豆	ポテトサラダ	キャベツみそ汁	カルピスゼリー	麦ごはん	牛乳	牛乳・チョコパイ	
15	木	チーズオムレツ	ひじきサラダ・じゅうねんふりかけ	小松菜みそ汁	いちご	麦ごはん	牛乳	牛乳・ヨーグルトパンケーキ	
16	金	ミートボール	ほたてサラダ	凍豆腐みそ汁	ヨーグルト	麦ごはん	牛乳	牛乳・ピーナツパン	
17	土							牛乳・スナックパン	
19	月	白身魚の風味揚げ	春雨サラダ	豚汁	みかん	麦ごはん	牛乳	牛乳・シュガートースト	
20	火	りんごカレー	大根と水菜のサラダ	ほうじ茶	コーヒー牛乳かん	きびごはん	牛乳	牛乳・じゅうねんおにぎり	
21	水	豆腐つくねのオープン焼き	コールスローサラダ	大根みそ汁	りんご	麦ごはん	牛乳	牛乳・お好み焼き	
22	木	スキム春巻き	レンコンの中華和え	コンソメスープ	お楽しみデザート	麦ごはん	牛乳	牛乳・チョコ蒸しパン	
23	金	チキンのケチャップ煮	ひじきのカレー風マリネ	わかめみそ汁	甘夏	あわごはん	牛乳	牛乳・ミニスナック	
24	土							牛乳・スナックパン	
26	月	ひとくちカツ	カニ風味サラダ	野菜スープ	ヨーグルト	麦ごはん	牛乳	牛乳・みたらし団子	
27	火	親子丼	三色きんぴら	もやしみそ汁	いよかん	黒米ごはん	牛乳	牛乳・ピザトースト	
28	水	クリームシチュー	筑前煮	ほうじ茶	カルピスゼリー	麦ごはん	牛乳	牛乳・揚げごもち	

5(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。

9(金) … 手作り弁当の日です
愛情たっぷりのお弁当をお願いします。

※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 (216 μg)	183 μg	カルシウム (270mg)	357 mg
エネルギー (424kcal)	473 kcal	ビタミン B 1 (0.31mg)	0.32 mg	鉄 分 (2.3mg)	1.7 mg
たんぱく質 (10g)	20.4 g	ビタミン B 2 (0.37mg)	0.53 g	食物繊維 (6.0g)	2.9 g
脂 質 (14g)	21.6 g	ビタミン C (21mg)	22 mg	食 塩 (2.4g)	1.9 g