

令和6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	
2月	八宝菜	スパゲティサラダ	えのきみそ汁	柿	ごはん	牛乳	牛乳・メープルトースト		
3火	マカロニグラタン	切り昆布煮・ふりかけ	豆腐みそ汁	カルピスゼリー	ごはん	牛乳	ほうじ茶・おさつポッキー		
4水	キャベツの味噌炒め	ちくわと胡瓜のマヨネーズ和え	中華スープ	みかん	ごはん	牛乳	牛乳・焼きおにぎり		
5木	ハムカツ	小松菜おかかマヨ	じゃが芋みそ汁	元気ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・クリームパン		
6金	手作り弁当					牛乳	牛乳・ミニスナック		
7土							牛乳・ミニスナック		
9月	スパゲティミートソース	レンコンの中華和え	玉ねぎスープ	みかん	スパゲティ	牛乳	牛乳・小松菜おにぎり		
10火	マーボ豆腐	切干大根と胡瓜の和え物	もやしみそ汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・メロンパン風トースト		
11水	ツナ春巻き	白菜のお浸し	豆腐みそ汁	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・お好み焼き		
12木	豚肉の生姜焼き	スイートポテトサラダ	きのこ汁	りんご	ごはん	牛乳	牛乳・麩のラスク		
13金	鱈のカレー風味揚げ	ほうれん草のゴマ和え	大根みそ汁	牛乳かん	ごはん	牛乳	野菜ジュース・リッツ		
14土							牛乳・ミニスナック		
16月	ハンバーグ	大根かにかま	もやしみそ汁	プリン	ごはん	牛乳	牛乳・アップルパイ		
17火	鶏肉と野菜のクリーム煮	ちくわとごぼう炒め	ほうじ茶	バナナ	ごはん	牛乳	ほうじ茶・わかめおにぎり		
18水	すき焼き風煮	マカロニサラダ	じゃが芋みそ汁	りんご	ごはん	牛乳	牛乳・ホットケーキ		
19木	五目納豆	さつま芋煮	にゅうめん	みかん	ごはん	牛乳	牛乳・あんバターサンド		
20金	ポークカレー	コールスローサラダ	コンソメスープ	ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・バナナ・せんべい		
21土							牛乳・ミニスナック		
23月	親子丼	ごぼうサラダ	豆腐みそ汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・みそネーズおむすび		
24火	白身魚風味揚げ	ひじき煮	白菜みそ汁	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・チョコパン		
25水	クリスマス会 ケチャップライス 鶏肉のから揚げ フレンチサラダ えのきスープ ケーキ みかん・いちご					牛乳	牛乳・バーベキュー味		
26木	ハヤシライス	ホタテサラダ	コンソメスープ	みかん	ごはん	牛乳	牛乳・ジャムパン		
27金	豚丼	ツナサラダ	えのきみそ汁	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・ミニスナック		
28土							ミニスナック		

6(金) … 手作り弁当の日となります。お子さんの食べやすいお弁当をお願いします。

9(月) … 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。

25(水) … クリスマス会です。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 (212 μg)	126 μg	カルシウム (257mg)	192 mg
エネルギー (390kcal)	369 kcal	ビタミン B 1 (0.29mg)	0.29 mg	鉄 分 (2.3mg)	1.7 mg
たんぱく質 (15g)	15.3 g	ビタミン B 2 (0.35mg)	0.29 g	食物繊維 (3.3g)	3.4 g
脂 質 (13g)	15.7 g	ビタミン C (22mg)	19 mg	食塩相当量 (1.5g)	1.8 g

来年1月6日(月)の献立は、ウインナーソテー・大根かにかま・みそ汁・みかんです。