



令和年6度8月の予定献立



しおかぜ保育園

| 日 | 曜 | 10時のおやつ | おひる | 3時のおやつ | エネルギー たんぱく質 脂質 | | |
|----|---|--|--|-----------------------|-----------------------------|----------------------------|---------------------|
| | | | | | 以上児 | 未満児 | Kcal |
| 1 | 木 | お茶 クラッカー | ごはん なめこの味噌汁 ひじき入りつくね もやしとオクラのマヨ和え オレンジ | 牛乳 五平餅 | 507 21.7 13.5 1.8 | 426 17.8 11.2 1.5 | Kcal g g g |
| 2 | 金 | お茶 せんべい | 味噌ラーメン 牛乳 カレーチーズチキン 小松菜ののり和え ヨーグルト | お茶 お麩ラスク | 624 32.4 24.0 2.3 | 595 28.2 19.5 2.3 | Kcal g g g |
| 3 | 土 | お茶 ふがし | 肉みそ丼 大根の味噌汁 シュウマイ 水菜のサラダ バナナ | | 422 16.5 13.2 1.7 | 4.5 14.3 12.3 1.4 | Kcal g g g |
| 5 | 月 | お茶 ブランフレーク | ごはん わかめスープ なすと豚肉の味噌炒め 人参サラダ グレープフルーツ | 牛乳 ココアホットケーキ | 598 24.3 24.2 1.8 | 506 19.9 19.3 1.4 | Kcal g g g |
| 6 | 火 | お茶 クラッカー | バターコーンごはん ちゃんぽん風スープ カジキのステーキ 切り干し大根のサラダ バナナ | 牛乳 きなことごまのクッキー | 638 27.1 26.1 2.20 | 531 22.1 21.3 1.9 | Kcal g g g |
| 7 | 水 | お茶 せんべい | かぼちゃドライカレー 牛乳 青のりチーズの卵焼き マロニーサラダ ヨーグルト | お茶 梅おかかおにぎり 煮干し | 646 27.0 17.0 1.7 | 542 22.6 14.2 1.4 | Kcal g g g |
| 8 | 木 | お茶 ふがし | ミネラルふりかけごはん はんぺんのすまし汁 ネギ塩チキン 夏野菜のヨーグルトサラダ オレンジ | 牛乳 黒糖ようかん | 453 28.1 12.6 1.1 | 430 23.6 11.8 0.9 | Kcal g g g |
| 9 | 金 | お茶 ヨーグルト | 大豆ごはん さつまいもの味噌汁 鮭のマヨ焼き きのこソテー グレープフルーツ | 牛乳 オートミールクッキー | 508 27.0 16.9 1.5 | 456 24.1 13.9 1.2 | Kcal g g g |
| 10 | 土 | お茶 クラッカー | ごはん レタスの味噌汁 家常豆腐 きゅうりの酢の物 バナナ | | 392 15.1 11.9 1.5 | 334 12.6 10.0 1.3 | Kcal g g g |
| 12 | 月 | 振替休日  | | | | | |
| 13 | 火 | お茶 せんべい | オクラ納豆ごはん 根菜の味噌汁 さばのみそ煮 ひじきの煮物 ヨーグルト | お茶 牛乳寒天 | 578 30.4 18.7 2.0 | 558 26.6 15.3 2.1 | Kcal g g g |
| 14 | 水 | 牛乳 | ごはん きのこのすまし汁 トマトマーボー豆腐 ごぼうサラダ バナナ | お茶 五目おにぎり 煮干し | 533 20.6 15.2 1.4 | 479 19.1 15.2 1.2 | Kcal g g g |
| 15 | 木 | お茶 ふがし | ごはん 中華風コーンスープ 豚肉と春雨うま煮 枝豆のサラダ オレンジ | 牛乳 フライドポテト | 527 19.6 21.6 1.5 | 480 16.7 18.5 1.2 | Kcal g g g |
| 16 | 金 | お茶 クラッカー | ごはん 麦入りごはん わかめスープ 豚肉の梅生姜焼き 切干大根のごま和え グレープフルーツ | 牛乳 ツナパン | 571 23.2 22.5 2.4 | 476 18.9 18.3 2.0 | Kcal g g g |
| 17 | 土 | お茶 せんべい | ごはん 中華スープ スタミナ炒め もやしのナムル オレンジ | | 387 16.1 13.6 1.1 | 396 14.7 11.1 1.3 | Kcal g g g |
| 19 | 月 | お茶 ふがし | ほうれん草カレー 牛乳 ツナ入り厚焼き卵 きゅうりとトマトの中華サラダ ヨーグルト | お茶 鮭大葉おにぎり 煮干し | 588 27.4 16.1 1.7 | 547 23.6 14.7 1.4 | Kcal g g g |

| 日 | 曜 | 10時のおやつ | おひる | 3時のおやつ | エネルギー たんぱく質 脂質 | | |
|----|---|---|---|--|----------------------------|----------------------------|---------------------|
| | | | | | 以上児 | 未満児 | Kcal |
| 20 | 火 | 誕生会  | 赤飯 豆腐と花麩のすまし汁 豚しゃぶのうまダレがけ マカロニサラダ 冷凍みかん | お茶 バナナケーキ | 649 23.3 29 1.0 | 574 21.3 26.3 0.9 | Kcal g g g |
| 21 | 水 | お茶 ヨーグルト | ミネラルふりかけごはん 夏野菜豚汁 ぶりのごま焼き ブロッコリーのじゃこ炒め グレープフルーツ | 牛乳 ココアメロンパン | 626 30.0 23.6 1.6 | 550 26.5 19.2 1.3 | Kcal g g g |
| 22 | 木 | お茶 せんべい | 玄米入りごはん なすの味噌汁 鶏肉の味噌焼き きんぴらごぼう バナナ | お茶 カレーそぼろおにぎり 煮干し | 506 22.6 14.7 1.2 | 490 19.9 11.9 1.4 | Kcal g g g |
| 23 | 金 | お茶 ふがし | 青菜の納豆ごはん オクラスープ カレイのおろし煮 しそキャベツ オレンジ | 牛乳 サンドイッチ  | 510 29.5 14.3 2.7 | 474 24.7 13.2 2.1 | Kcal g g g |
| 24 | 土 | お茶 ブランフレーク | ごはん じゃがいもの味噌汁 のり塩バターチキン ラタトゥイユ グレープフルーツ | | 419 18.6 15 1.2 | 373 15.6 12.2 1.0 | Kcal g g g |
| 26 | 月 | お茶 クラッカー | なす入りのミートソーススパゲティ 牛乳 鶏肉の照り焼き ひじきサラダ ヨーグルト | お茶 みかんゼリー | 645 34.8 27.1 1.2 | 546 28.8 22.2 1.1 | Kcal g g g |
| 27 | 火 | お茶 せんべい | ごはん 坦々風スープ 肉じゃが 豆腐サラダ バナナ | 牛乳 じゃこ天フライ | 642 27.2 23.4 1.9 | 600 23.5 19 2.0 | Kcal g g g |
| 28 | 水 | 牛乳 | ミネラルふりかけごはん あおさの味噌汁 エビチリ豆腐 チンゲン菜のナムル オレンジ | 牛乳 チーズショートブレッド | 507 22.3 17.8 1.5 | 459 20.5 17.3 1.3 | Kcal g g g |
| 29 | 木 | お茶 ブランフレーク | ロールパン カレークリームスープ チーズハンバーグ コールスローサラダ 冷凍みかん | お茶 ピラフ 煮干し | 632 25.9 25.1 2.5 | 484 19.6 18.4 1.7 | Kcal g g g |
| 30 | 金 | お茶 ヨーグルト | 梅じゃこごはん ニラ玉味噌汁 ピーマンと豚肉の甘酢炒め ポテトサラダ グレープフルーツ | 牛乳 黒糖蒸しパン | 537 22.2 19.1 1.4 | 479 20.3 15.6 1.1 | Kcal g g g |
| 31 | 土 | お茶 せんべい | ごはん 玉麩のすまし汁 ヤンニョム風チキン ほうれん草とツナのサラダ バナナ | | 425 19.1 12.9 1.2 | 378 13.1 7.1 1.4 | Kcal g g g |



** 絵本給食 **

真っ白なふわふわのパンにバターを塗って、レタスをのっけて……。サンドイッチができるまでを、描いた絵本です。登場する食べ物は、どれもみずみずしく鮮やかな色彩で描かれています。リアルなタッチで描かれ子どもに「食べる」ことの楽しさ、すばらしさを伝えてくれる絵本です。
23日に「サンドイッチ」を提供します。

