





# 献立表



2023年度 中妻子供の家保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日付		1日	2日	3日	4日	5日
未満児 おやつ		野菜&フルーツ果汁	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
給食		鯖の豆乳味噌煮 プロテインサラダ 小松菜カレー醤油和え スープ 果物	豆腐と青菜のチャンプル 粉吹き芋の甘辛和え 切干大根の酢の物 清まし汁 果物	豚肉生姜焼き 茄子とピーマンの甘辛炒め きゅうりの味噌マヨ和え スープ 果物	茄子入り麻婆ラーメン コールスローサラダ ブロッコリーのチーズ焼き 果物 <b>ご飯はいりません</b>	スティックパン キャンディチーズ スープ 果物 <b>ご飯はいりません</b>
おやつ		お好み焼き 牛乳	きなこ団子 牛乳	ごまラスク 牛乳	コーンと人参のおにぎり 牛乳	ぶどう果汁 おせんべい
エネルギー	〈以上児〉 390Kcal 〈未満児〉 460Kcal	〈以上児〉 436Kcal 〈未満児〉 488Kcal	〈以上児〉 383Kcal 〈未満児〉 455Kcal	〈以上児〉 335Kcal 〈未満児〉 421Kcal	〈以上児〉 527Kcal 〈未満児〉 436Kcal	〈以上児〉 464Kcal 〈未満児〉 344Kcal
たんぱく質	20.8g	20.6g	21.2g	18.9g	23.2g	18.4g
脂質	15.6g	24.7g	12.6g	17.7g	15.7g	14.7g
食塩相当量	1.7g	2.6g	2.0g	2.0g	1.8g	1.7g
日付	7日	8日	9日	10日	11日	12日
未満児 おやつ	野菜&フルーツ果汁	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト		ぶどう果汁
給食	五目納豆 きんぴらゴボウ シルバーサラダ みそ汁 果物	ドライカレー 和風スパゲッティソテー キャベツのゆかり和え スープ 果物	和風卵焼き 南瓜の含め煮 小松菜のりしょう油和え みそ汁 果物	野菜焼肉 春雨と胡瓜のサラダ 法蓮草ともやしの和え物 みそ汁 果物		<b>お弁当の日</b> 果物付きのお弁当を お願いします。
おやつ	ジャムバターサンド 牛乳	ポテトとベーコンの蒸しパン 牛乳	ココアバナナケーキ 牛乳	マスカットゼリー 揚げせんべい・牛乳		せんべい 牛乳
エネルギー	〈以上児〉 421Kcal 〈未満児〉 491Kcal	〈以上児〉 399Kcal 〈未満児〉 466Kcal	〈以上児〉 373Kcal 〈未満児〉 448Kcal	〈以上児〉 370Kcal 〈未満児〉 460Kcal	〈以上児〉 124Kcal 〈未満児〉 151Kcal	〈以上児〉 124Kcal 〈未満児〉 151Kcal
たんぱく質	18.2g	18.1g	17.2g	17.9g	5.0g	5.0g
脂質	20.8g	16.7g	17.5g	15.6g	5.5g	4.9g
食塩相当量	2.4g	2.0g	2.0g	1.5g	0.3g	0.2g
日付	14日	15日	16日	17日	18日	19日
未満児 おやつ	牛乳	ヨーグルト	野菜&フルーツ果汁	ヨーグルト	牛乳	牛乳
給食	<b>お弁当の日</b> 果物付きのお弁当を お願いします。	<b>お弁当の日</b> 果物付きのお弁当を お願いします。	<b>お弁当の日</b> 果物付きのお弁当を お願いします。	魚のカラフルマヨネーズ焼き 南瓜マッシュ 胡瓜とトマトの和え物 みそ汁 果物	和風スープスパゲティ 鶏の塩麹から揚げ 大根サラダ 果物 <b>ご飯はいりません</b>	しらすおにぎり みそ汁 ミニトマト 果物 <b>ご飯はいりません</b>
おやつ	ソファール 甘辛せんべい	ビスケット ショア	パウムクーヘン 牛乳	焼きうどん 牛乳	ツナトースト 麦茶	ヨーグルト ぱりんこ
エネルギー	〈以上児〉 129Kcal 〈未満児〉 185Kcal	〈以上児〉 120Kcal 〈未満児〉 149Kcal	〈以上児〉 193Kcal 〈未満児〉 238Kcal	〈以上児〉 345Kcal 〈未満児〉 430Kcal	〈以上児〉 501Kcal 〈未満児〉 418Kcal	〈以上児〉 366Kcal 〈未満児〉 338Kcal
たんぱく質	4.6g	2.1g	5.0g	22.0g	22.5g	18.4g
脂質	2.1g	1.7g	7.2g	14.2g	23.5g	8.3g
食塩相当量	0.1g	0.2g	0.1g	2.2g	3.4g	1.2g
日付	21日	22日 <b>誕生会</b>	23日	24日	25日	26日
未満児 おやつ	ヨーグルト	牛乳	ヨーグルト	野菜&フルーツ果汁	ヨーグルト	野菜&フルーツ果汁
給食	豆腐入り鶏つくね 法蓮草のナムル トマトのオーロラソース みそ汁 果物	チキンケチャップソテー キャベツサラダ いんげんの胡麻和え スープ 果物	竹輪の磯辺揚げ 南瓜の煮物 せん切サラダ みそ汁 果物	卵の袋煮 マカロニサラダ 法蓮草とコーンの和え物 みそ汁 果物	冷しぎつねうどん とり天 ツナとトマトの和え物 果物 <b>ご飯はいりません</b>	ハムサンド ミニトマト 牛乳 果物 <b>ご飯はいりません</b>
おやつ	シェパードパイ 牛乳	キャラットケーキ りんご果汁	茹でもろこし ショア	ごまあんぱん 牛乳	ゆかりおにぎり 牛乳	ミルージュ 南部せんべい
エネルギー	〈以上児〉 350Kcal 〈未満児〉 432Kcal	〈以上児〉 374Kcal 〈未満児〉 463Kcal	〈以上児〉 328Kcal 〈未満児〉 421Kcal	〈以上児〉 443Kcal 〈未満児〉 493Kcal	〈以上児〉 482Kcal 〈未満児〉 413Kcal	〈以上児〉 467Kcal 〈未満児〉 464Kcal
たんぱく質	20.8g	16.7g	21.1g	20.2g	30.1g	17.7g
脂質	18.6g	11.5g	7.0g	20.2g	15.3g	16.9g
食塩相当量	1.8g	1.9g	1.9g	1.7g	2.5g	1.8g
日付	28日	29日	30日	31日		
未満児 おやつ	野菜&フルーツ果汁	ヨーグルト	牛乳	野菜&フルーツ果汁		
給食	鮭のレモン漬け ポテトサラダ ブロッコリーのさっぱり和え みそ汁 果物	麻婆豆腐 さつま芋の甘煮 トマトのドレッシングかけ 清まし汁 果物	夏野菜カレー 法蓮草ともやしのナムル みそ汁 果物	ふわふわ親子煮 ひじきの炒め煮 中華きゅうり みそ汁 果物		
おやつ	ペンネかりんとう 牛乳	フレンチトースト 牛乳	フルーチェ 塩せんべい	マシュマロ玄米フレークスナック 牛乳		
エネルギー	〈以上児〉 423Kcal 〈未満児〉 479Kcal	〈以上児〉 393Kcal 〈未満児〉 462Kcal	〈以上児〉 361Kcal 〈未満児〉 439Kcal	〈以上児〉 399Kcal 〈未満児〉 462Kcal	<b>冷たい物の食べすぎ・ 飲みすぎに注意</b> 暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く、含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。	
たんぱく質	20.5g	18.4g	16.9g	21.6g		
脂質	16.4g	15.4g	14.4g	18.0g		
食塩相当量	1.5g	2.3g	2.8g	2.5g		

## 夏の風情を味わう“流しそうめん”



ばんだ組さんうさぎ組さんで流しそうめんをしました。流れてくるそうめんや胡瓜をとるのに少し苦戦したものの夏の風情を感じられ、おいしいそうめんも味わい、とても楽しい時間となりました☆

