



よていこんだて



りす組 うさぎ組

深堀保育園

| | 1(月) | 2(火) | 3(水) | 4(木) | 5(金) | 6(土) |
|----|--|---|---|--|---|---|
| 午前 | 幼児牛乳 | 牛乳 | 100%果汁 | 牛乳 | まめびよココア | 七夕誕生会 |
| 昼食 | パン 鮭のマヨネーズ焼き ゆで野菜 ミネストローネ風スープ 給食ジュース | ごはん いわしの梅煮 ごぼうときゅうりの胡麻サラダ えのきとわかめの味噌汁 青りんごゼリー | ごはん すいか割り インド煮 塩昆布きゅうり すまし汁 すいか | ごはん きんぴら肉団子 南瓜の甘煮 いんげん胡麻和え 麩の味噌汁 グレープフルーツ | 七塔カレーライス 春雨サラダ 七塔ゼリー お茶 | ごはん 鶏のつくね煮 ほうれん草と人参のお浸し みそ汁 デザート |
| 午後 | 牛乳、小魚アーモンドせん | 麦茶、焼きおにぎり | 牛乳、おせんべい | カラフルゼリー、ハーベストクッキー | 幼児牛乳、お誕生日ケーキ | 幼児牛乳、おせんべい |
| | 8(月) | 9(火) | 10(水) | 11(木) | 12(金) | 13(土) |
| 午前 | 幼児牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | 幼児牛乳 | 幼児牛乳 |
| 昼食 | ごはん 赤魚の煮魚 スパゲティのサラダ 根菜汁 デザート | 梅風味ごはん 豚肉のケチャップ煮 きゅうりもみ 夏野菜のみそ汁 豆乳プリン | ごはん ふりかけ チキンナゲット かぼちゃサラダ キャベツとしめじの味噌汁 ヨーグルト | 山の日 | ごはん 鯖の塩焼き 三色おひたし 金時豆の煮豆 さやえんどうまめのみそ汁 洋梨のコンポート | ごはん ゆかりふりかけ 冷しゃぶと野菜のごまだれ おくらのみそ汁 桃のコンポート |
| 午後 | 七塔クレープ、ミレービスケット | 牛乳、えびせん | メロンの生クリーム添え | | 幼児牛乳、幼児用お菓子 | 幼児牛乳、おせんべい |
| | 15(月) | 16(火) | 17(水) | 18(木) | 19(金) | 20(土) |
| 午前 | 幼児牛乳 | 幼児牛乳 | 牛乳 | 幼児牛乳 | 牛乳 | 幼児牛乳 |
| 昼食 | ごはん 魚のみぞれ煮 三色おひたし 南瓜の甘煮 なすのみそ汁 果物 | ごはん 肉団子野菜あんかけ 豆腐すまし汁 デザート | しらす入りそうめん 肉じゃがのトマト煮 すいか | ごはん 若鶏レモン煮 素揚げかぼちゃ ゆでブロッコリー トマト ふのりの味噌汁 温州みかんゼリー | ごはん オクラ納豆 筑前煮 かぶのみそ汁 バナナ | ごはん いわしのトマト煮 おひたし 南瓜の甘煮 玉葱の味噌汁 デザート |
| 午後 | 幼児牛乳、幼児用お菓子 | 幼児牛乳、幼児用お菓子 | 牛乳、とうもろこし蒸しパン | 元気ヨーグルト、ハッピーターン | 麦茶、おやつ焼きそば、チーズ | 幼児牛乳、おせんべい |
| | 22(月) | 23(火) | 24(水) | 25(木) | 26(金) | 27(土) |
| 午前 | 幼児牛乳 | 牛乳 | 幼児牛乳 | 牛乳 | 幼児牛乳 | 幼児牛乳 |
| 昼食 | 担々麺ごま豆乳そうめん やきポテト フルーツポンチ | ごはん ほっけの焼魚 トマトと油揚げのナムル なすとみょうがのみそ汁 オレンジ | チキンカレーライス ブロッコリーサラダ 野菜ジュース | ごはん やさしいゆーまい ナムル野菜(つるむらさき) マーボー豆腐風スープ ラフランスゼリー | ふりかけごはん 魚のステーキ きゅうりもみ トマト 野菜スープ(じゃが芋) ミニデザート | ごはん 鶏の照り焼き 甘酢野菜 すまし汁 デザート |
| 午後 | 麦茶、きつねごはん | 牛乳、サラダせんべい | ビスコ、フルーツゼリー | 幼児牛乳、サンドイッチ | 牛乳、バナナ | 幼児牛乳、おせんべい |
| | 29(月) | 30(火) | 31(水) | <ul style="list-style-type: none"> ● 午前中、飲み物の他に幼児用お菓子がつきます。 ● 12~16日は人数により献立が変更になる場合があります。 <p>★水分たっぷりのフルーツや野菜で水分補給を!!</p>  | | |
| 午前 | 幼児牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 昼食 | ひじきの御飯 ジャンボえびフライ せん切り野菜 トマト さつまいものみそ汁 パイ | ごはん さばのみそ煮 甘酢野菜 豚汁 果物 | ごはん 小魚佃煮 筑前煮 庄内麩の味噌汁 種なしぶどう | | | |
| 午後 | 牛乳、カルシウムせんべい | フロースンヨーグルト、ミレービスケット | 幼児牛乳、ピザトースト | | | |

令和4年度目標量エネルギー
 エネルギー 466kcal
 たんぱく質 17.5g
 脂質 14.0g
 塩分 1.5g
 今月の一人当たりの栄養量
 エネルギー 516kcal
 たんぱく質 19.1g
 脂質 15.7g
 塩分 1.6g

● 午前中、飲み物の他に幼児用お菓子がつきます。

● 12~16日は人数により献立が変更になる場合があります。

★水分たっぷりのフルーツや野菜で水分補給を!!

