

令和元年（2019年） 熊本市保育園給食献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						
	【1か月平均栄養素量】					
	《未満児（主食込み）》 エネルギー：491kcal たんぱく質：18.9g 脂質：15.1g			《以上児（主食なし）》 エネルギー：401kcal たんぱく質：19.0g 脂質：16.5g		
午前	1 牛乳、コーンフレーク	2 牛乳、ポーロ	3 牛乳、クラッカー	4 牛乳、ウエハース	5 牛乳、ビスケット	6 牛乳、せんべい
昼食	飯 高野豆腐の炒め煮 じゃこ和え（もやし） すいか	飯 キャベツみそ汁 さばのソース煮2 ひじきの五目炒め煮 バナナ	飯 けんちん汁 鶏レバー炒め煮 フルーツミックス	飯 えのきと人参のみそ汁 魚のクラッカー焼き 小松菜のごま和え	青菜飯 焼き肉 天の川そうめん汁	飯 厚揚げのミートソース具 たくさんスープ
午後	牛乳、ココアケーキ	牛乳 マカロニ黒みつけ	牛乳、ころころドーナツ	牛乳、かしわおにぎり	牛乳、七夕ゼリー クッキー	牛乳、バナナ、 クラッカー
午前	8 牛乳、ポーロ	9 牛乳、 コーンフレーク	10 牛乳、クラッカー	11 牛乳、ウエハース	12 牛乳、ビスケット	13 牛乳、せんべい
昼食	飯 ハヤシライス 夏ピクルスオレンジ	飯 とうがんとはるさめのスープ ピカタ メロン	飯 豆腐のすまし汁 鶏肉の若草揚げ ナポリピーマン	飯 なすのみそ汁 魚の照り焼き ひじきの炒り煮	飯 ぶりみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮 切干大根とニラの卵焼き	飯 豚肉の生姜焼き 豆腐ときゃべつのみそ汁
午後	牛乳、ざぜん豆	牛乳、かぼちゃマフィン	牛乳、りんごゼリー、チー ズ	牛乳、五平もち	牛乳、ヨーグルト、 クッキー	牛乳、かりんとう、 チーズ
午前	15	16 牛乳、ポーロ	17 牛乳、コーンフレーク	18 牛乳、クラッカー	19 牛乳、ウエハース	20 牛乳、ビスケット
昼食			飯 親子丼 もやしのごま和え すいか	飯 かぼちゃのみそ汁 鶏つくね甘辛煮 きゅうりの酢物	飯 キャベツみそ汁 焼き魚の野菜あんかけ ちぎり揚げ煮 バナナ	飯 スーミータン ポークチャップ 納豆和え
午後	牛乳、冷やし煮豆		牛乳、ゆかりおにぎり	牛乳、枝豆、強化ポーロ	牛乳、じゃがいももち	牛乳、バナナ、クッキー
午前	22 牛乳、せんべい	23 牛乳、ポーロ	24 牛乳、コーンフレーク	25 牛乳、もも缶	26 牛乳、ウエハース	27 牛乳、ビスケット
昼食	飯 中華丼 もやしのナムル すいか	飯 しめじのみそ汁 煮魚 マセドアンサラダ	飯 えのきすまし汁 冷やししゃぶ さつま芋の煮物	飯 ぶりみそ汁 魚の磯辺揚げ 大豆入り金平	飯 キャベツみそ汁 鶏肉のプロバンス風 切干し含め煮	飯 肉じゃが（牛肉） 豆腐のみそ汁
午後	牛乳、いりこクッキー	牛乳、フレーク和え	牛乳、ゆでとうもろこし、 鉄強化ウエハース	牛乳、もちもちチーズパ ン	牛乳、焼きスパ	牛乳、ジャム入りケーキ
午前	29 牛乳、せんべい	30 牛乳、コーンフレーク	31 牛乳、ポーロ	<b>【7月の食育テーマ】 いろいろな食べ物</b>  <b>【食育目標】</b> ○今日の献立や食品名を知る ○食べ物の形を知る		
昼食	飯 シンデレラカレー フレンチ和え	飯 大根のみそ汁 オーロラソース焼き かぼちゃの甘煮 バナナ	飯 えのきたけのみそ汁 干草焼き 炒めきゅうり			
午後	牛乳、おかかおにぎり	牛乳、かりかりいりこ、ク ラッカー	牛乳、菓子パン			

