

令和2年（2020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
午前			1 牛乳、クラッカー	2 牛乳、ビスケット	3 牛乳、せんべい	4 牛乳、ウエハース
昼食			飯、しめじのみそ汁 千草焼き 小松菜のごま和え	飯、キャベツのみそ汁 さばのソース煮 とまとサラダ	飯、けんちん汁 鶏レバー甘辛煮 すいか	飯、厚揚げのミートソース 貝たくさんスープ
午後			牛乳、フレーク和え	牛乳、かりかりいりこ メロン	牛乳、セサミクッキー	牛乳、バナナ クラッカー
午前	6 牛乳、ポーロ	7 牛乳、チーズ	8 牛乳、コーンフレーク	9 牛乳、ウエハース	10 牛乳、もも缶	11 牛乳、クラッカー
昼食	飯、鶏ごぼう丼 キャベツごまネーズ和え オレンジ	青菜飯、天の川そうめん汁 焼き肉	飯、かぼちゃのみそ汁 炒り豆腐 もやしのじゃこ和え	飯、たまねぎのみそ汁 魚のクラッカー焼き ひじきの五目炒め煮	飯、スーミータン ポークチャップ 納豆和え	飯、カレー鶏じゃが 豆腐のみそ汁
午後	牛乳、きな粉トースト	牛乳、クッキー 七夕ゼリー	牛乳、ゆかりおにぎり	牛乳、ゆでとうもろこし 鉄強化ウエハース	牛乳、かぼちゃマフィン	牛乳、バナナ クッキー
午前	13 牛乳、ビスケット	14 牛乳、せんべい	15 牛乳、ポーロ	16 牛乳、クラッカー	17 牛乳、チーズ	18 牛乳、ビスケット
昼食	飯、ハヤシライス 夏ピクルス すいか	飯、豆腐のすまし汁 魚の照り焼き なすの味噌炒め	飯、ふみそ汁 冷やししゃぶ かぼちゃの甘煮	飯、 とうがんとはるさめのスープ ムニエル、オレンジ	飯、大根のみそ汁 鶏肉の若草揚げ コールスローサラダ	飯、ツナと豆腐の和風煮 もやしのみそ汁
午後	牛乳、ざぜん豆	牛乳、マカロニココア	牛乳、クッキー ヨーグルト（鉄強化）	牛乳、ホットケーキ	牛乳、枝豆、カルシウム強化 ポーロ	牛乳、わかめおにぎり
午前	20 牛乳、ウエハース	21 牛乳、ポーロ	22 牛乳、せんべい	23	24	25 牛乳、クラッカー
昼食	飯、中華丼 もやしの磯和え バナナ	飯、なすのみそ汁 煮魚 フレンチポテトサラダ	飯、野菜スープ ピザバーグ、炒めきゅうり オレンジ			飯、豚肉の生姜焼き 豆腐ときゃべつのみそ汁
午後	牛乳、ソフトドーナツ	牛乳、焼きスパ	牛乳、豆腐団子			牛乳、チーズ かりんとう
午前	27 牛乳、ビスケット	28 牛乳、コーンフレーク	29 牛乳、せんべい	30 牛乳、ウエハース	31 牛乳、ポーロ	
昼食	飯、シンデレラカレー フレンチ和え	飯、えのきのすまし汁 オーロラソース焼き 野菜炒め、オレンジ	飯、じゃがいものみそ汁 高野豆腐の卵とじ にらともやしのナムル	飯、白菜のスープ 魚の磯辺揚げ 切干し含め煮	飯、小松菜のみそ汁 鶏肉と野菜のうま煮 はるさめサラダ、バナナ	
午後	牛乳、五平もち	牛乳、おかかおにぎり	牛乳、冷やし煮豆	牛乳、りんごゼリー かりんとう	牛乳、菓子パン	
【7月の食育テーマ】 いろいろな食べ物 					【1か月平均栄養素量】 《未満児（主食込み）》 エネルギー：489kcal たんぱく質：18.9g 脂質：15.4g	
【食育目標】 ○今日の献立や食品名を知る ○食べ物を知る					《以上児（主食なし）》 エネルギー：397kcal たんぱく質：18.9g 脂質：16.6g	

※午前のおやつは未満児のみ、以上児の昼食はご飯持参となります

※行事及び保育等の都合上、献立が変更になることがあります