

日付	10時おやつ	献 立	3時おやつ	エネルギー(kcal)		
				たんぱく質(g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)
1 木	ヨーグルト	御飯 鶏肉のすき焼き風煮物 ツナサラダ みそ汁・くだもの	牛乳 お菓子	508.8 20.3 14.6 1.9		
2 金	ヨーグルト	肉みそうどん 三色ナムル 中華スープ くだもの	牛乳 ゼリー	437.3 15.7 9.0 3.4		
3 土						
5 月	ヨーグルト	御飯 肉じゃが マカロニサラダ みそ汁・くだもの	牛乳 お好み焼き	551.5 19.5 15.6 2.1		
6 火	ヨーグルト	御飯 ミートローフ 春雨サラダ 中華スープ くだもの	牛乳 ふるふるみかん	567.0 21.4 15.9 2.0		
7 水	ヨーグルト	<七夕・誕生会> 七夕寿司 ブロッコリーサラダ 天の川汁・くだもの	ヤクルト プチケーキ	584.9 19.6 15.5 1.7		
8 木	ヨーグルト	御飯 豆腐のカレーあん もやしとハムのサラダ コンソメスープ・くだもの	牛乳 お菓子	543.0 18.8 12.3 1.8		
9 金	ヨーグルト	野菜ラーメン かぼちの枝豆あんかけ くだもの	牛乳 フライドポテト	479.8 16.5 12.2 2.1		
10 土	ヨーグルト	ツナとピーマンの 甘辛どんぶり みそ汁 くだもの	カルピス お菓子	363.6 13.2 2.8 1.7		
12 月	ヨーグルト	<お弁当デー・ NOテレビデー> お弁当 (いんげん)	牛乳 りんごケーキ	179.3 8.5 5.0 0.4		
13 火	ヨーグルト	ロールパンサンド キャベツとちくわの和え物 コンソメスープ くだもの	牛乳 杏仁豆腐	455.2 16.9 13.2 1.8		
14 水	ヨーグルト	御飯 はんぺんフライ 小松菜ともやしの和え物 すまし汁 くだもの	牛乳 もちもちパン	522.1 18.7 12.9 2.1		
15 木	ヨーグルト	御飯 煮魚 スパゲティーサラダ みそ汁・くだもの	牛乳 コーンフレーク	535.5 21.4 10.4 2.4		
16 金	ヨーグルト	冷やし中華 レバーの胡麻ソースからめ 中華スープ くだもの	牛乳 ババロア	485.7 22.3 15.9 2.7		

日付	10時おやつ	献 立	3時おやつ	エネルギー(kcal)		
				たんぱく質(g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)
17 土	ヨーグルト	ツナチャーハン コンソメスープ くだもの	カルピス お菓子	275.9 9.9 6.4 1.5		
19 月	ヨーグルト	中華丼 キャベツとチンゲン菜の サラダ 中華スープ・くだもの	牛乳 フルーツサンド	510.2 18.1 14.4 2.0		
20 火	ヨーグルト	スパゲティーミートソース きゅうりと人参の昆布和え コンソメスープ くだもの	牛乳 プリン	497.6 20.6 12.0 1.6		
21 水	ヨーグルト	御飯 鶏肉のごま味噌焼き 切干大根のサラダ みそ汁・くだもの	牛乳 焼きそば	516.8 21.4 11.9 2.3		
22 木・祝	お休み	<海の日>				
23 金・祝	お休み	<スポーツの日>				
24 土	ヨーグルト	ウインナーサンド コンソメスープ くだもの	カルピス お菓子	418.0 13.2 9.4 1.7		
26 月	ヨーグルト	ひじきの炊き込み御飯 コーンとキャベツのサラダ みそ汁 くだもの	牛乳 わらびもち	536.5 18.3 13.3 2.5		
27 火	ヨーグルト	御飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き 中華風和え物 すまし汁・くだもの	牛乳 ヨーグルトあえ	502.2 22.9 14.3 1.7		
28 水	ヨーグルト	御飯 ポークビーンズ ひじきの煮物 中華コーンスープ くだもの	牛乳 小豆米粉 蒸しパン	627.9 23.1 18.8 2.3		
29 木	ヨーグルト	夏野菜カレーライス さつま芋ときゅうりの 酢の物 コンソメスープ くだもの	牛乳 お菓子	536.1 15.8 12.3 1.8		
30 金	ヨーグルト	<夏祭りごっこ> おにぎり 唐揚げ フライドポテト フランクフルト	すいか	470.3 18.4 13.4 1.7		
31 土	ヨーグルト	わかめうどん くだもの	カルピス お菓子	349.9 10.6 3.1 2.9		

☆12日(月)はお弁当デー・NOテレビデーです。
 テーマ食材は「いんげん」です。
 いんげんが入ったお弁当を持って来てください。
 月に一度のNOテレビデーは、家族で有意義な時間を過ごしましょう。

早寝 ・ 早起き ・ 朝ごはん

令和 年 月 献 立 表 太陽さぎのみやこども園

日付	献立	3時おやつ	エネルギー(kcal)			日付	献立	3時おやつ	エネルギー(kcal)		
			たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)				たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
1 もく	ごはん とりにくのすきやきふうにもの つなさらだ みそしる くだもの	かるびす おかし	561.7			17 ど	つなチャーはん こんそめすーぶ くだもの	かるびす おかし	338.6		
			18.2						8.2		
			14.0						7.8		
			2.2						1.7		
2 きん	にくみそうどん さんしょくなむる ちゅうかすーぶ くだもの	みるく ゼリー	479.5			19 げつ	ちゅうかどん きやべつとちんげんさいの さらだ ちゅうかすーぶ くだもの	みるく ふる一つさんど	580.8		
			18.9						22.2		
			7.2						14.1		
			4.4						2.6		
3 ど	<レッツチャレンジ> (ゆりぐみ) おにぎり そーせーじ ばなな	/	425.9			20 か	すばげていーみーとそーす きゅうりとにんじんのこんぶあえ こんそめすーぶ くだもの	みるく ぶりん	545.9		
			12.1						24.3		
			15.1						10.2		
			1.1						2.0		
5 げつ	ごはん にくじゃが まかにさらだ みそしる くだもの	みるく おこのみやき	621.1			21 すい	<からべんとう> ごはん とりにくのごまみそやき きりほしだいこんのさらだ みそしる くだもの	みるく やきそば	590.4		
			23.2						27.1		
			15.1						11.0		
			2.6						3.0		
6 か	ごはん みーとろーふ はるさめさらだ ちゅうかすーぶ くだもの	みるく ふるふるみかん	640.3			22 もく しゆく	<うみのひ>	/	/		
			25.4						/		
			15.1						/		
			2.4						/		
7 すい	<たなばた・たんじょうかい> たなばたずし ぶろっこりーさらだ あまのがわじる くだもの	やくると ぶちけーき	644.1			23 きん しゆく	<すぼ一つのひ>	/	/		
			19.5						/		
			19.2						/		
			1.9						/		
8 もく	ごはん とうふのかれーあん もやしとはむのさらだ こんそめすーぶ くだもの	かるびす おかし	600.1			24 ど	ういんなーさんど こんそめすーぶ くだもの	かるびす おかし	519.1		
			15.8						12.3		
			11.0						11.6		
			2.0						1.9		
9 きん	やさいらーめん かぼちやのえだまめあんかけ くだもの	みるく ふらいどぼてと	551.0			26 げつ	ひじきのたきこみごはん こーんときやべつのさらだ みそしる くだもの	みるく わらびもち	595.0		
			20.0						21.6		
			11.6						11.9		
			2.8						3.1		
10 ど	つなとびーまんのあまから どんぶり みそしる くだもの	かるびす おかし	447.2			27 か	ごはん さけのこーんまよねーずやき ちゅうかふうあえもの みそしる くだもの	みるく よーぐるとあえ	560.0		
			12.2						27.8		
			3.3						13.5		
			1.9						2.1		
12 げつ	<おべんとうでー のーてれびでー> おべんとう (いんげん)	みるく りんごけーき	153.3			28 すい	ごはん ぼーくびーんず ひじきのにもの ちゅうかこーんすーぶ くだもの	みるく あずきこめこ むしばん	731.7		
			9.3						28.2		
			1.6						19.6		
			0.5						2.9		
13 か	ろーるばんさんど きやべつとちくわのあえもの こんそめすーぶ くだもの	みるく あんにんどうふ	412.3			29 もく	なつやさいかれーらいす さつまいもときゅうりのすのもの こんそめすーぶ くだもの	かるびす おかし	603.7		
			17.4						18.5		
			9.6						10.9		
			2.0						2.2		
14 すい	ごはん はんぺんふらい こまつなともやしのあえもの すましじる くだもの	みるく もちもちばん	578.8			30 きん	<なつまつりごっこ> おにぎり からあげ ふらいどぼてと ふらんくふると	すいか	527.3		
			22.2						18.3		
			11.5						17.1		
			2.6						2.0		
15 もく	ごはん にぎかな すばげていーさらだ みそしる くだもの	みるく こーんふれーく	600.9			31 ど	わかめうどん くだもの	かるびす おかし	438.5		
			25.6						9.3		
			8.4						3.9		
			3.1						3.6		
16 きん	ひやしちゅうか ればーのごまそーすからめ ちゅうかすーぶ くだもの	みるく ばばろあ	562.5			/	/	/	562.5		
			28.3						28.3		
			17.0						17.0		
			3.5						3.5		

☆12にち(げつ)はおべんとうでーのーてれびでーです。
てーまやさいは「いんげん」です。
いんげんがはいったおべんとうをもってきてください。
※つきにいちどののーてれびでーです。
かぞくでゆういぎなじかんをすごしましょう。