

献立【普通食】

太宰府くじら保育園

1(月) ごはん 鶏のみそ焼き 小松菜のしらす和え すまし汁 【おやつ】 牛乳 麩のラスク	2(火) ごはん 魚の塩焼き キャベツとコーンの和え物 のっぺい汁 【おやつ】 お茶 チーズ蒸しパン	3(水) ロールパン ポークピカタ 大豆ときゅうりのサラダ コンソメスープ メロン 【おやつ】 お茶 わかめおにぎり	4(木) 七夕ちらし 魚の磯辺焼き そうめん汁 ヤクルト 【おやつ】 お茶 フルーツポンチ	5(金) ごはん 鶏のマーレード焼き スパゲティサラダ コンソメスープ 【おやつ】 牛乳 スイカと袋菓子	6(土) 焼き鳥丼 ほうれん草の胡麻和え コンソメスープ 【おやつ】 牛乳 ミレー
8(月) ごはん 豚の生姜焼き ひじきポテト 豆腐の味噌汁 【おやつ】 牛乳 蒸しパン	9(火) ごはん 魚のフライ 春雨サラダ なめこの味噌汁 【おやつ】 牛乳 サンドクラッカー	10(水) 肉うどん 切干大根サラダ パイン缶 【おやつ】 牛乳 フレンチトースト	11(木) ゆかりごはん 具入り卵焼き 大豆のコロコロサラダ すまし汁 【おやつ】 牛乳 フライドポテト	12(金) ごはん 魚のみりん焼き きゅうりの酢の物 さつま芋の味噌汁 【おやつ】 牛乳 ほうれん草の蒸しパン	13(土) ごはん 魚の磯辺焼き 五目ひじき すまし汁 バナナ 【おやつ】 牛乳 クラッカー
15(月) 	16(火) ごはん ひき肉と野菜の落とし揚げ キャベツとじゃこのサラダ みそ汁 【おやつ】 牛乳 きなこバナナ	17(水) ねぎ塩豚チャーハン かぼちゃの煮物 豆腐の味噌汁 【おやつ】 牛乳 ヨーグルトドーナツ	18(木) チキンライス ツナサラダ マカロニスープ 【おやつ】 牛乳 かぼちゃのお焼き	19(金)  ごはん 鶏もも塩焼き おでんぶ ふしめん汁 【おやつ】 牛乳 ほたようかん	20(土) 塩焼きそば ブロッコリーのおかか和え 中華スープ 【おやつ】 牛乳 ひこうきビスケット
22(月) ごはん 鶏肉のパン粉焼き かぼちゃのサラダ すまし汁 【おやつ】 牛乳 パイナップルケーキ	23(火) ごはん 魚の照り焼き うの花 みそ汁 【おやつ】 お茶 牛乳みかんゼリー	24(水) ロールパン キッシュ風 千切りサラダ ミネストローネ パイン缶 【おやつ】 お茶 おかかゆかりおにぎり	25(木)  ふりかけごはん 鶏のから揚げ マカロニサラダ コンソメスープ ヤクルト 【おやつ】 牛乳 誕生日ケーキ 	26(金) ミートスパゲティ ブロッコリーと人参のサラダ コーンスープ 【おやつ】 牛乳 ジャムサンド	27(土) 豚丼 さつま芋サラダ わかめスープ バナナ 【おやつ】 牛乳 ぼたぼた焼き
29(月) 夏野菜カレー コーンサラダ パインヨーグルト 【おやつ】 牛乳 塩マヨポテト	30(火) ごはん 魚のゆかり和え 切干大根の煮物 みそ汁 【おやつ】 お茶 生クリームフルーチェ	31(水) ごはん 五目煮 春雨サラダ キャベツの味噌汁 【おやつ】 お茶 スイカと袋菓子	【3歳以上児 エネルギー表】 エネルギー:508kcal タンパク質:21.2g 脂質:16.2g 		

献立【後期食】

太宰府くじら保育園

<p>1(月)</p> <p>ごはん ささ身のやわらか煮 しらすと野菜の煮物 玉ねぎとにんじんのすまし汁</p> <p>【おやつ】 お茶 麩のラスク</p>	<p>2(火)</p> <p>ごはん 魚の煮物 きゅうりスティック 大根とにんじんのスープ</p> <p>【おやつ】 お茶 袋菓子</p>	<p>3(水)</p> <p>パン粥 豚肉と野菜のトマト煮 にんじんスティック チンゲン菜のスープ</p> <p>【おやつ】 お茶 わかめ粥</p>	<p>4(木)</p> <p>ごはん 魚の煮物 にんじんスティック かぼちゃのスープ</p> <p>【おやつ】 お茶 バナナ</p>	<p>5(金)</p> <p>ごはん 鶏と野菜の煮物 きゅうりスティック 玉ねぎのすまし汁</p> <p>【おやつ】 お茶 袋菓子</p>	<p>6(土)</p> <p>ごはん ほうれん草の煮物 豆腐のすまし汁</p> <p>【おやつ】 お茶 袋菓子</p>
<p>8(月)</p> <p>ごはん ブロッコリーとしらすの煮物 粉ふき芋 豆腐の味噌汁</p> <p>【おやつ】 お茶 蒸しパン</p>	<p>9(火)</p> <p>ごはん 魚のケチャップ煮 きゅうりスティック 豆腐の味噌汁</p> <p>【おやつ】 お茶 袋菓子</p>	<p>10(水)</p> <p>煮込みうどん しらすと野菜の煮物</p> <p>【おやつ】 お茶 フレンチトースト</p>	<p>11(木)</p> <p>ごはん 鶏と野菜の煮物 きゅうりスティック すまし汁</p> <p>【おやつ】 お茶 青のりポテト</p>	<p>12(金)</p> <p>ごはん しらすときゅうりの煮物 茹でブロッコリー さつま芋の味噌汁</p> <p>【おやつ】 お茶 ほうれん草の蒸しパン</p>	<p>13(土)</p> <p>ごはん 魚のトマト煮 白菜スープ 煮バナナ</p> <p>【おやつ】 お茶 袋菓子</p>
<p>15(月)</p> 	<p>16(火)</p> <p>ごはん 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁</p> <p>【おやつ】 お茶 きな粉バナナ</p>	<p>17(水)</p> <p>ごはん 茹でブロッコリー かぼちゃの煮物 豆腐の味噌汁</p> <p>【おやつ】 お茶 ヨーグルト</p>	<p>18(木)</p> <p>ごはん 鶏と野菜のトマト煮 きゅうりスティック マカロニスープ</p> <p>【おやつ】 お茶 袋菓子</p>	<p>19(金)</p> <p>ごはん ささみとほうれん草の煮物 にんじんスティック 大根のすまし汁</p> <p>【おやつ】 お茶 袋菓子</p>	<p>20(土)</p> <p>ごはん 豚肉と野菜の煮物 茹でブロッコリー 中華スープ</p> <p>【おやつ】 お茶 袋菓子</p>
<p>22(月)</p> <p>ごはん しらすとにんじんの煮物 かぼちゃのマッシュ キャバツのすまし汁</p> <p>【おやつ】 お茶 袋菓子</p>	<p>23(火)</p> <p>ごはん 魚の煮物 鶏と野菜の煮物 みそ汁</p> <p>【おやつ】 お茶 みかん缶</p>	<p>24(水)</p> <p>パン粥 しらすと野菜の煮物 きゅうりスティック ミネストローネ</p> <p>【おやつ】 お茶 おほかた粥</p>	<p>25(木)</p> <p>ごはん 魚の煮物 マカロニと野菜のケチャップ煮 コンソメスープ</p> <p>【おやつ】 お茶 バナナ</p>	<p>26(金)</p> <p>ごはん 鶏と野菜のトマト煮 茹でブロッコリー コーンスープ</p> <p>【おやつ】 お茶 パン粥</p>	<p>27(土)</p> <p>しらすと野菜の雑炊 スティック野菜 バナナ</p> <p>【おやつ】 お茶 袋菓子</p>
<p>29(月)</p> <p>ごはん 鶏となすの旨煮 キャバツのスープ</p> <p>【おやつ】 お茶 粉ふき芋</p>	<p>30(火)</p> <p>ごはん 魚とかぼちゃの煮物 にんじんスティック みそ汁</p> <p>【おやつ】 お茶 袋菓子</p>	<p>31(水)</p> <p>ごはん かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりスティック キャバツの味噌汁</p> <p>【おやつ】 お茶 袋菓子</p>	<p>【3歳未満児 エネルギー表】</p> <p>エネルギー：457kcal タンパク質：18.4g 脂質：15.6g</p> 		

献立【中期食】

太宰府くじら保育園

1(月) おかゆ しらすと野菜の煮物 玉ねぎとにんじんのすまし汁	2(火) おかゆ 魚の煮物 大根とにんじんのスープ	3(水) パン粥 鶏肉と野菜のトマト煮 チンゲン菜のスープ	4(木) おかゆ 魚の煮物 かぼちゃのスープ	5(金) おかゆ 鶏と野菜の煮物 玉ねぎのすまし汁	6(土) おかゆ ほうれん草の煮物 豆腐のすまし汁
8(月) おかゆ ブロッコリーとしらすの煮物 豆腐のスープ	9(火) おかゆ 魚の煮物 豆腐のすまし汁	10(水) 煮込みうどん しらすと野菜の煮物	11(木) おかゆ 鶏と野菜の煮物 すまし汁	12(金) おかゆ しらすときゅうりの煮物 さつま芋のすまし汁	13(土) おかゆ 魚のトマト煮 煮バナナ
15(月) 	16(火) おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物	17(水) おかゆ かぼちゃの煮物 豆腐のスープ	18(木) おかゆ 鶏と野菜のトマト煮 ほうれん草のスープ	19(金) おかゆ ささみとほうれん草の煮物 大根のすまし汁	20(土) おかゆ しらすと野菜の煮物 ブロッコリーのやわらか煮
22(月) おかゆ しらすとにんじんの煮物 かぼちゃのマッシュ	23(火) おかゆ 魚の煮物 鶏と野菜の煮物	24(水) パン粥 しらすと野菜の煮物 じゃがいものスープ	25(木) おかゆ 魚の煮物 にんじんときゅうりの煮物	26(金) おかゆ 鶏と野菜のトマト煮 茹でブロッコリー	27(土) しらすと野菜の雑炊 さつま芋のマッシュ
29(月) おかゆ 鶏となすの旨煮 キャベツのスープ	30(火) おかゆ 魚とかぼちゃの煮物 野菜スープ	31(水) おかゆ かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのスープ			