



2024/幼児食

キッズルームこっこ保育園

日	曜	給食	3時おやつ
01	木	かりかり豚の油そば風,鶏肉と野菜の中華和え,杏仁豆腐	おにぎり(鮭)
02	金	ご飯,鶏肉の塩チャブチエ,チーズ包み焼,じゃがいもとのりの中華スープ,メロン	凍り豆腐のポーロ,牛乳
03	土	オムライス,かぼちゃのサラダ,チキンスープ,バナナ	ラスク
05	月	ししじゅうし,ふ〜チャンブルー,トマト中華あえ,もずくスープ,パイナップル	焼きとうもろこし
06	火	ご飯,鮭の西京焼き,ごぼうときゅうりのサラダ,けんちん汁,すいか	コーンパン,牛乳
07	水	ご飯,鶏肉のごまみそ焼,小松菜の納豆あえ,豚汁,バナナ	マカロニきな粉,牛乳
08	木	ジャージャーうどん,ちくわのカレー揚げ,なすの煮浸し,オレンジ	納豆炒飯
09	金	サンドイッチ(ハム&チーズ),焼き夏野菜,ポークビーンズ,メロン	じゃこ梅おにぎり
10	土	ご飯,照り焼き鶏つくね,キャベツの昆布あえ,すまし汁,キウイフルーツ	バナナ黒糖ケーキ
		祝・山の日	
		振替休日	
13	火	夏野菜のカレーライス,マカロニサラダ,ヨーグルト(パン)	ビーフン
14	水	ご飯,かじきの味噌マヨ焼き,キャベツとわかめのごま酢和え,豆腐すまし汁,オレンジ	マカロニきな粉,牛乳
15	木	しそふりかけご飯,さばの竜田揚げ,小松菜の納豆あえ,栄養すいとん,夏みかん缶	かぼちゃケーキ,牛乳
16	金	ツナスパゲティ,かぼちゃといんげんのサラダ,野菜スープ,フルーツポンチ	おにぎり(鮭わかめ)
17	土	ご飯,回鍋肉,はるさめサラダ,コーンスープ,バナナ	大学芋
19	月	バーグサンド,マカロニサラダ,豆乳スープ,フルーツポンチ	おにぎり(みそ焼き)
20	火	ふりかけご飯,鮭の塩こうじ焼き,とうがんのそぼろあんかけ,みそ汁,バナナ	ゆでとうもろこし
21	水	麦入りご飯,なすの甘辛いため,おくらの梅和え,わかめスープ,夏みかん缶	ジャムサンド,牛乳
22	木	ご飯,ユーリンチー,キャベツの昆布あえ,五目みそ汁,キウイフルーツ	サモサ風,牛乳
23	金	刻みさんまの蒲焼丼,きゅうりとささみのごま和え,みそ汁,フルーツゼリー	納豆 Pasta
24	土	麦入りご飯,ズッキーニと豚肉の中華炒め,なすのじゃこおろし,豆腐スープ,フルーツゼリー	きな粉パン
26	月	わかめご飯,さばの塩こうじ焼き,きんぴらごぼう,豆腐みそ汁,すいか	ピザトースト,牛乳
27	火	カレードリア,ブロッコリーとおからのサラダ,トマトの野菜スープ,オレンジ	沖縄そば
28	水	キッズピビンバ,凍り豆腐のから揚げ,トマトスープ,杏仁豆腐	ベーグル(クリームチーズ&ジャム),牛乳
29	木	焼きもちご飯,いわしの梅しそ焼,チンゲン菜の卵和え,みそ汁,バナナ	大学芋きな粉かけ,牛乳
30	金	カレードッグ,コーンサラダ,ABCスープ,パイナップル	焼肉チャーハン
31	土	ご飯,チンジャオロース,なすのごま和え,たまごスープ,バナナ	ハッシュドポテト

エネルギー 約494kcal

タンパク質 約17.6g

脂質 約15g



このメニューに注目!/ししじゅうし

「じゅうしい」とは沖縄県の言葉で炊き込みご飯をいいます。

「しし」とは「肉」のことです。昆布や油揚げなどを調味料で味付けし、混ぜます。家庭料理として日常的に食されますが、体が温まるので比較的冬に食べることが多いそうです。

※食材の都合により献立を変更する場合がございます。

