



栗石保育園

日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal 食塩相当量g		日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal 食塩相当量g	
				以上児	未満児					以上児	未満児
1	木	キーマカレー 大根ときゅうりのサラダ わかめスープ 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	433 2.92	544 2.52	15	木	かじきの照り焼き 炒り豆腐 ニラ玉スープ 果物 麦茶	チーズパン 牛乳	405 2.17	512 1.87
2	金	さんまの蒲焼き なめたけ和え じゃが芋のみそ汁 果物 麦茶	ちらし寿司 牛乳	517 3.26	605 2.67	16	金	バイキング (当日のお楽しみ♪ 完全給食です。 お弁当はいりません)	フルーツ ヨーグルト	0.00	0.00
3	土	ウィンナーのケチャップかけ レタスの和風サラダ 豆腐のみそ汁 果物 麦茶	ミックスせんべい 牛乳	425 2.85	445 1.94	17	土	ポトフ 大根とジャコのサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	395 2.35	515 2.07
5	月	味噌ラーメン 果物 麦茶	ぶかし芋 牛乳	445 1.86	556 1.67	19	月	マカロニグラタン 海藻サラダ オニオンスープ 果物 麦茶	ビスケット りんごゼリー	300 1.91	459 1.72
6	火	きぬ丸豆腐おろしあんかけ れんこんサラダ ワンダンスープ 果物 麦茶	スイスロール 牛乳	484 2.53	573 2.20	20	火	さばのカレー竜田揚げ 春雨サラダ 豆腐とわかめのみそ汁 果物 麦茶	ウィンナーロールパン 牛乳	465 3.73	563 3.17
7	水	白組リクエストメニュー				21	水	豚肉のピザ焼き 付け合わせ カラフル野菜スープ 果物 麦茶	ケーキ 牛乳	576 2.35	651 2.05
8	木	鮭のコーンマヨネーズ焼き ハリハリ漬け 春雨スープ 果物 麦茶	黒糖パン 牛乳	361 1.80	490 1.63	22	木	ひじきの炒り煮 いとこ煮 大根のみそ汁 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	439 2.08	552 1.85
9	金	八宝菜 ほうれん草と油揚げの煮びたし 玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	クラッカー ヨーグルト	426 2.68	527 2.25	24	土	あんかけ焼きそば 桜えびの中華スープ 果物 麦茶	パン 牛乳	526 2.73	617 2.37
10	土	ハッシュドポーク グリーンサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	パン 牛乳	498 3.95	596 3.38	26	月	厚揚げのねぎ焼き レタスの韓国風サラダ もやしのみそスープ 果物 麦茶	シリアル 牛乳	316 2.01	454 1.80
12	月	たらのにんにく醤油かけ キャベツのお浸し 玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	バナナ 牛乳	260 1.53	406 1.41	27	火	おでん きゅうりとわかめの酢の物 果物 麦茶	うぐいす豆パン 牛乳	395 2.13	514 1.89
13	火	豚肉のしょうが焼き 付け合わせ 花魁のすまし汁 果物 麦茶	ピザパン 牛乳	446 2.74	557 2.38	28	水	野菜かき揚げ ほうれん草のオカ力和え しめじと豆腐のみそ汁 果物 麦茶	チキンライス	460 2.48	568 2.13
14	水	なっつく天 わかめとツナのとえ物 白菜のみそ汁 果物 麦茶	ソーメン	362 5.40	496 4.52	12/29～1/3は、年末年始休みとなります。					



※ 白組(3歳未満児)には、午前中にもおやつがあります。
 ※ 仕入れの都合上、メニューが変わることがあります。

