

1月 献立表

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
4	水	エビフライ ポテトサラダ ニラ玉スープ 果物 麦茶	バナナ 牛乳	414 2.20	529 1.95	19	木	一口トンカツごま風味 付け合わせ 花魁のすまし汁 果物 麦茶	チーズパン 牛乳	435 2.20	536 1.95
5	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	ジャムサンド 牛乳	421 3.10	535 2.67	20	金	おでん キャベツのオカカ和え 果物 麦茶	ビスケット りんごゼリー	295 1.67	454 1.54
6	金	きぬ丸豆腐おろしあんかけ ジャーマンポテト 春雨スープ 果物 麦茶	ヨーグルト クラッカー	371 2.39	483 2.05	21	土	コーンシチュー グリーンサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	479 2.58	580 2.25
7	土	親子煮 きゅうりわかめの酢の物 人参のみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	465 2.91	566 2.52	23	月	千歳チキ風 さつまいもごまサラダ きのこ卵のスープ 果物 麦茶	チキンライス 牛乳	499 3.73	599 3.12
10	火	チーズハンバーグ 人参とコーンの甘煮 レタスの中華風スープ 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	502 2.64	602 2.30	24	火	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	フルーツポンチ		
11	水	ほっけの塩焼き 大根と厚揚げの煮物 工/キのみそ汁 果物 麦茶	ラーメン	266 3.39	422 2.91	25	水	すき昆布の煮付け かぼちゃの甘煮 大根のみそ汁 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	420 2.24	537 1.98
12	木	赤組リクエストメニュー				26	木	かじきの照り焼き 豚肉と根菜のきんぴら もやしのみそスープ 果物 麦茶	せんべい ヨーグルト	372 1.85	483 1.60
13	金	ちくわの磯辺揚げ わかめとツナの和え物 厚揚げのしょうゆ汁 果物 麦茶	散らし寿司 牛乳	545 3.95	635 3.74	27	金	すき焼き風煮 もやしとニラの和え物 玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	ほっけ焼き 牛乳	334 1.71	474 1.55
14	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	パン 牛乳	457 2.85	473 1.96	28	土	ミートソースパゲッティ 野菜スープ 果物 麦茶	パン 牛乳	444 2.31	556 2.04
16	月	味噌ラーメン 果物 麦茶	ふかし芋 牛乳	410 1.79	526 1.62	30	月	さばのみそ煮 春雨サラダ 豆腐とわかめのすまし汁 果物 麦茶	いなり寿司 牛乳	436 3.51	549 2.97
17	火	たらのにんにく醤油かけ 切干大根煮 じゃが芋のみそ汁 果物 麦茶	ピザパン 牛乳	407 2.58	527 2.25	31	火	餃子スープ 大根とジャコのサラダ 果物 麦茶	ウィンナーロールパン 牛乳	410 2.51	529 2.19
18	水	豚肉と野菜のマヨネーズ焼き イタリアンサラダ かぶのスープ 果物 麦茶	シリアル 牛乳	405 1.91	522 1.71					420 2.58	530 2.24
平均											



※ 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、メニューがかわることがあります。

