



## 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	水	さつまいもカレー 大根ときゅうりのサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	ラーメン	369 4.44	508 3.78	16	木	ほうれん草のグラタン 海藻サラダ コンソメスープ 果物 麦茶	さつまいもロールパン 牛乳	458 2.22	563 1.97
2	木	はんぺんフライ 付け合わせ 厚揚げのどろみ汁 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	513 4.14	611 3.50	17	金	ひじきの炒り煮 かぼちゃの甘煮 大根のみそ汁 果物 麦茶	ビスケット ヨーグルト	255 1.52	393 1.36
3	金	豆腐ハンバーグ なめたけ和え 白菜のみそ汁 果物 麦茶	わかめご飯 牛乳	389 2.40	521 2.11	18	土	ひな祭り会 (中央公民館にて)			
4	土	ウィンナーのケチャップがけ レタスの和風サラダ 豆腐のみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	474 2.74	459 1.66	20	月	厚揚げのおぎ焼き 豚肉と根菜のさんびら もやしのみそスープ 果物 麦茶	いなり寿司 牛乳	532 2.77	625 2.38
6	月	味噌ラーメン 果物 麦茶	ぶかし芋 牛乳	395 1.74	517 1.58	21	火	バイクンク (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		
7	火	なっつく天 わかめとツナの和え物 なめこのみそ汁 果物 麦茶	チーズパン 牛乳	474 2.73	567 2.32	22	水	牛乳パスタ イタリアンサラダ 果物 麦茶	ほっほ焼き 牛乳	440 2.25	559 1.98
8	水	ほっけの塩焼き 切干大根煮 じゃが芋のみそ汁 果物 麦茶	散らし寿司 牛乳	472 2.75	568 2.25	23	木	かじきの照り焼き れんこんサラダ ワンドンスープ 果物 麦茶	チキンライス 牛乳	472 3.17	578 2.68
9	木	黄組リクエストメニュー				24	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	スイスロール 牛乳	377 1.85	487 1.65
10	金	豚肉と野菜のマヨネーズ焼き キャベツとレタスのサラダ かぶのスープ 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	488 1.93	586 1.56	25	土	ポトフ 大根とジャコのサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	381 1.95	484 1.95
13	月	たらのごまみどがけ もやしときゅうりの和え物 桜えびのスープ 果物 麦茶	クラッカー りんごゼリー	329 2.83	435 2.03	27	月	鶏のからあげ 付け合わせ 花魁のすまし汁 果物 麦茶	焼きそば 牛乳	373 2.75	499 2.39
14	火	野菜かき揚げ ほうれん草のオカ力和え しめじのみそ汁 果物 麦茶	ジャムサンド 牛乳	461 2.56	567 2.24	28	火	おでん わかめときゅうりの酢の物 果物 麦茶	ウィンナーロールパン 牛乳	428 2.53	548 2.21
15	水	マーボー豆腐 春雨サラダ エノキの卵スープ 果物 麦茶	バナナ 牛乳	332 1.56	466 1.44					423 2.57	528 2.17
										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、メニューが変わることがあります。

※2/18(土)はひな祭り会です。

