



平成29年 栗石保育園

日	曜	献	立	お	や	つ	エネルギーKcal 食塩相当量g		日	曜	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	月	キーマカレー シーザーサラダ わかめスープ 果物 麦茶			シリアル 牛乳		390 2.46	513 2.15	18	木	チーズハンバーグ トマトサラダ コンソメスープ 果物 麦茶			しっとりロールパン 牛乳		442 2.92	552 2.52	
2	火	ほっけの塩焼き 切干大根の煮付け きぬさやのみそ汁 果物 麦茶			クリームパン 牛乳		394 1.88	516 1.69	19	金	ちくわの磯辺揚げ わかめとツナの和え物 しめじのみそ汁 果物 麦茶			ビスケット りんごゼリー		289 2.10	452 1.87	
6	土	親子煮 きゅうりとわかめの酢の物 豆腐のみそ汁 果物 麦茶			パン 牛乳		459 2.88	569 2.49	20	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		479 3.06	585 2.63	
8	月	味噌ラーメン 果物 麦茶			ふかし芋 牛乳		412 1.76	530 1.60	22	月	豚肉のピザ焼き 春キャベツのサラダ わかめと卵のスープ 果物 麦茶			スイスロール 牛乳		446 2.10	543 1.85	
9	火	きめ丸豆腐のカニあんかけ ジャーマンポテト エノキの卵スープ 果物 麦茶			ジャムサンド 牛乳		492 2.59	592 2.26	23	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 ヨーグルト				
10	水	たらのごまみそかけ もやしとちくわの和え物 花魁のすまし汁 果物 麦茶			わかめご飯 牛乳		376 1.78	491 1.61	24	水	牛乳パスタ イタリアンサラダ 果物 麦茶			ほっけ焼き 牛乳		427 1.80	548 1.63	
11	木	はんぺんフライ 付け合わせ 春雨スープ 果物 麦茶			せんべい ヨーグルト		294 2.71	418 2.28	25	木	千辛南蛮 海藻サラダ けんちん汁 果物 麦茶			いなり寿司 牛乳		528 3.87	662 3.26	
12	金	肉じゃが ほうれん草の納豆和え 大根のみそ汁 果物 麦茶			かまもち 牛乳		431 2.02	545 1.80	26	金	かじきの照り焼き 炒り豆腐 春キャベツのみそ汁 果物 麦茶			バナナ 牛乳		364 1.90	492 1.71	
13	土	ウィンナーのケチャップかけ レタスの和風サラダ わかめのみそ汁 果物 麦茶			パン 牛乳		510 3.01	519 2.14	27	土	ハッシュドポーク グリーンサラダ チーズ 福神漬 果物 麦茶			パン 牛乳		476 3.71	585 3.18	
15	月	しょうまい もやしとちくわの和え物 白菜のスープ 果物 麦茶			豆乳ドーナツ 牛乳		376 2.42	467 1.94	29	月	塩マーボー豆腐 ハリハリ漬 もやしのみそスープ 果物 麦茶			チキンライス 牛乳		427 2.18	542 1.93	
16	火	チャフチェ風 さつま芋ごまサラダ レタスの中華風スープ 果物 麦茶			ピザパン 牛乳		474 3.55	583 3.03	30	火	豚肉の冷しゃぶ 付け合わせ カラフル野菜スープ 果物 麦茶			ウィンナーロールパン 牛乳		450 2.68	560 2.33	
17	水	さばのみそ煮 大根の酢の物 わかめと豆腐のみそ汁 果物 麦茶			混ぜ込みご飯 牛乳		398 2.32	519 2.04	31	水	鮭フライのタルタルソース添え アスパラのサラダ なめこのみそ汁 果物 麦茶			ラーメン		518 4.07	622 3.46	
																平均	428 2.59	538 2.23



※ 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。

