



平成29年 栗石保育園

日	曜日	献立	エネルギーKcal 食塩相当量g		日	曜日	献立	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	火	なす千辛カレー 大根ときゅうりのサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	423	543	17	木	鶏肉の夏野菜煮込み グリーンサラダ コンソメスープ 果物 麦茶	434	548	
			2.73	2.40				2.90	2.50	
2	水	かじきのフライ 海藻サラダ 玉ねぎとエノキのみそ汁 果物 麦茶	358	487	18	金	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	320	465	
			2.49	2.18				2.04	1.83	
3	木	きぬ丸豆腐とぼろあんかけ もやしとちくわの和え物 白菜と人参のみそ汁 果物 麦茶	422	526	19	土	焼きそば わかめのすまし汁 果物 麦茶	354	485	
			2.66	2.27				2.29	2.02	
4	金	なっつく天 大根の酢の物 じゃが芋とニラのみそ汁 果物 麦茶	312	430	21	月	すき昆布の煮付け かぼちゃの甘煮 なすと玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	342	468	
			2.05	1.67				2.06	1.83	
5	土	ウィンナーのケチャップかけ レタスの和風サラダ わかめと人参のみそ汁 果物 麦茶	447	469	22	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	396	517	
			2.65	1.77				1.86	1.68	
7	月	冷風麺 果物 麦茶	401	522	23	水	さばのみぞ煮 切干大根の煮付け はんぺんとしめじのすまし汁 果物 麦茶	423	530	
			1.75	1.59				2.69	2.24	
8	火	ポークチャップ 付け合わせ コンソメスープ 果物 麦茶	415	530	24	木	ポテトコロッケ 野菜サラダ けんちん汁 果物 麦茶	338	459	
			2.59	2.26				2.44	2.09	
9	水	ほっけの塩焼き 根菜きんぴら 大根としめじのみそ汁 果物 麦茶	356	475	25	金	棒々鶏 もやしときゅうりの中華和え 春雨スープ 果物 麦茶	383	486	
			1.73	1.57				1.65	1.56	
10	木	チーズハンバーグ 人参とコーンの甘煮 チンゲン菜の卵スープ 果物 麦茶	425	540	26	土	コーンシチュー グリーンサラダ 果物 麦茶	478	584	
			2.17	1.93				2.52	2.20	
12	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	459	569	28	月	鮭のみぞチーズ焼き 炒り豆腐 玉ねぎと卵のみそ汁 果物 麦茶	455	551	
			2.88	2.49				2.78	2.36	
14	月	ハッシュドポーク レタスのサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	458	566	29	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)			
			2.94	2.76				0.00	0.00	
15	火	ミートソーススパゲッティ 野菜スープ 果物 麦茶	467	575	30	水	しゅうまい ネバネバサラダ キャベツと人参のみそ汁 果物 麦茶	381	468	
			2.58	2.25				1.87	1.50	
16	水	ポトフ 大根とジャコのサラダ 果物 麦茶	331	444	31	木	夏野菜の肉みそ炒め ハリハリ漬け わかめと豆腐のすまし汁 果物 麦茶	386	510	
			2.15	1.77				2.63	2.29	
								平均	399	510
									2.36	2.03



※ 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。