



平成29年 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	秋野菜カレー 大根ときゅうりのサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	シリアル 牛乳	416 2.95	537 2.58	16	木	厚揚げのミートソース煮 ブロッコリーのサラダ コンソメスープ 果物 麦茶	チーズパン 牛乳	423 2.07	526 1.80	
2	木	ほっけの塩焼き 切干大根の煮付け 豆腐と卵のみそ汁 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	407 1.92	526 1.72	17	金	しゅうまい もやしとちくわの和え物 春雨スープ 果物 麦茶	せんべい ヨーグルト	231 1.78	370 1.55	
4	土	ウィンナーのケチャップがけ レタスの和風サラダ わかめと玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	449 2.64	471 1.77	18	土	焼きそば 桜えびの中華風スープ 果物 麦茶	パン 牛乳	364 2.68	493 2.33	
6	月	味噌ラーメン 果物 麦茶	ふかし芋 牛乳	385 1.73	509 1.06	20	月	すき焼き風煮 もやしとにらのナムル 玉ねぎと人参のみそ汁 果物 麦茶	スイスロール 牛乳	382 1.96	491 1.74	
7	火	豚肉と野菜のマヨネーズ焼き イタリアンサラダ オニオンスープ 果物 麦茶	しっとりロールパン 牛乳	446 1.70	558 1.55	21	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)	フルーツボンチ			
8	水	ししゃもの磯部揚げ★ なめだけ和え 大根と人参のみそ汁 果物 麦茶	わかめご飯 牛乳	371 2.11	497 1.87	22	水	さばのみそ煮 ひじきの炒り煮 花ふのすまし汁 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	434 2.01	548 1.79	
9	木	きのご煮込みハンバーグ 人参とコーンのサラダ レタスの中華風スープ 果物 麦茶	ほっほ焼き 牛乳	441 1.47	559 1.33	24	金	ほうれん草のグラタン 海藻サラダ かぶと人参のスープ 果物 麦茶	いなり寿司 牛乳	474 3.40	557 2.73	
10	金	白菜の酢豚風 じゃが芋のごまサラダ わかめとしめじのすまし汁 果物 麦茶	うどん	381 3.61	514 3.08	25	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	461 3.35	582 3.10	
11	土	親子煮 きゅうりとコーンの酢の物 人参と豆腐のみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	457 2.83	566 2.45	27	月	たらのごまみそがけ 炒り豆腐 白菜と人参のみそ汁 果物 麦茶	クラッカー りんごゼリー	302 1.90	463 1.72	
13	月	一口とんかつごま風味 付け合わせ けんちん汁 果物 麦茶	チキンライス 牛乳	440 3.01	552 2.55	28	火	ポトフ 大根とじゃこのサラダ 果物 麦茶	豆パン 牛乳	382 2.35	506 2.07	
14	火	豆腐ハンバーグ さつま芋サラダ エノキと玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	ジャムサンド 牛乳	435 2.40	546 2.11	29	水	鶏のからあげ 付け合わせ 厚揚げと玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	ナポリタン 牛乳	432 2.36	533 2.02	
15	水	鮭のみそチーズ焼き 野菜炒め もやしのみそスープ 果物 麦茶	バナナ 牛乳	382 1.96	506 1.75	30	木	おでん わかめとツナの和え物 果物 麦茶	ピザパン 牛乳	466 2.84	573 2.46	
										平均	407 2.39	521 2.07



- ※ 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。
- ★ 11/8(水)未満児の主食は「たらこの磯部揚げ」です。

