



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	金	根菜カレー シーザーサラダ 千歳 福神漬け 果物 麦茶	混ぜ込みご飯 牛乳	425 2.79	544 2.44	15	金	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		
2	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	513 2.92	522 1.99	16	土	野菜炒め フロッコリーの卵サラダ 豆腐と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	465 2.13	581 1.90
4	月	豆腐ハンバーグ ほうれん草の納豆和え ワンタンスープ 果物 麦茶	ほっほ焼き 牛乳	380 2.35	510 2.07	18	月	棒々鶏 もやしときゅうりの中華和え 桜エビの中華スープ 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	428 2.57	543 2.25
5	火	豚肉のピザ焼き 付け合わせ カラフル野菜スープ 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	485 2.58	588 2.25	19	火	おでん わかめとツナのサラダ 果物 麦茶	チーズパン 牛乳	447 2.57	545 2.20
6	水	かじきの照り焼き さつま芋サラダ もやしのみそスープ 果物 麦茶	シリアル 牛乳	369 2.07	495 1.85	20	水	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	バナナ 牛乳	388 1.21	511 1.16
7	木	メンチカツ 千切りキャベツのサラダ けんちん汁 果物 麦茶	ビスケット ヨーグルト	378 2.29	492 1.97	21	木	鯖のカレー奄田揚げ れんごんのマヨサラダ 大根と人参のみそ汁 果物 麦茶	いとこ煮 牛乳	458 2.22	559 1.96
8	金	八宝菜 ハリハリ漬け しめじわかめのすまし汁 果物 麦茶	うどんかきんとう 牛乳	409 2.39	521 2.10	22	金	ミートソーススパゲッティ 冬野菜のスープ 果物 麦茶	クリスマスケーキ 牛乳	488 2.23	581 1.96
9	土	親子煮 なめたけ和え 豆腐と人参のみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	428 2.68	553 2.34	25	月	たらのにんにく醤油がけ ひじきの炒り煮 白菜と人参のみそ汁 果物 麦茶	ふかし芋 牛乳	317 1.92	454 1.72
11	月	♡白組リクエストメニュー♡				26	火	ポテトグラタン 海藻サラダ コンソメスープ 果物 麦茶	豆パン 牛乳	398 2.40	519 2.11
12	火	白菜の酢豚風 じゃが芋のごまサラダ わかめスープ 果物 麦茶	ジャムサンド 牛乳	476 2.32	579 2.04	27	水	マーボー豆腐 春雨サラダ 大根となめこのみそ汁 果物 麦茶	ちらし寿司 牛乳	366 2.48	493 2.17
13	水	ししゃもの磯部揚げ ★ 大根と厚揚げの煮物 キャベツと人参のみそ汁 果物 麦茶	チキンライス 牛乳	440 2.76	552 2.34	28	木	エビフライ ポテトサラダ エ/キと卵のスープ 果物 麦茶	せんべい ヨーグルト	334 2.08	453 1.78
14	木	きぬ丸豆腐あんかけ きんぴらごぼう 玉ねぎとエ/キのみそ汁 果物 麦茶	スイスロール 牛乳	455 1.85	565 1.67					418 2.30	530 2.00
平均										2.30	2.00



- ※ 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。
- ※ 12/29~1/3は、年末年始休みとなります。
- ★ 12/13(木)未満児の主食は「たらの磯部揚げ」です。

