



# こんだて

令和6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	土	ポトフ マカロニサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	436 1.48	545 1.35	17	月	鮭のパン粉焼き ネバネバサラダ 花魁のすまし汁 果物 麦茶	パン 牛乳	320 1.71	447 1.51
3	月	ハッシュドポーク イタリアンサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	パン 牛乳	405 2.54	526 2.27	18	火	千ヶ蓼チュウ風 小松菜のオカカ和え 玉ねぎとたまごのスーフ 果物 麦茶	コーンご飯 牛乳	358 3.20	490 2.61
4	火	ぶいの南部焼き ほうれん草の納豆和え 桜エビの中華風スーフ 果物 麦茶	うどん	297 2.19	433 1.72	19	水	クリームシチュー 海藻サラダ 果物 麦茶	ケーキサレ 牛乳	439 2.38	551 2.11
5	水	親子煮 れんこんの炒め煮 なめこと大根のみそ汁 果物 麦茶	枝豆とじゃこのご飯 牛乳	512 2.34	610 2.03	20	木	巣ごもいたまご 揚げ茄子の肉みそかけ キャベツとえのきのみそ汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	398 1.85	500 1.56
6	木	豆腐ハンバーグ ひじきサラダ レタスとたまごのスーフ 果物 麦茶	ヨーグルト せんべい	261 1.22	416 1.10	21	金	★バイキング★ 当日のお楽しみ♪ 以上児は通常通り白米持参 でお願い致します。	フルーツ ヨーグルト	0.00 0.00	0.00 0.00
7	金	★親子遠足★ (赤・黄・青組) 給食はありません。 ☆おにぎり遠足☆ (たまご・ひよこ・こっこ組)	飲み物が出ます。	0.00 0.00	0.00 0.00	22	土	サラダうどん ウインナーと野菜のケチャップ炒め 果物 麦茶	パン 牛乳	470 2.01	573 1.76
8	土	野菜炒め わかめとツナの和え物 コンソメスーフ 果物 麦茶	パン 牛乳	392 2.03	508 1.77	24	月	しゅうまい 切り干し大根煮 あさりとわかめのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	288 1.99	422 1.72
10	月	豆腐とあさりのチャンプルー かみかみサラダ もやしと油揚げのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	364 1.89	490 1.64	25	火	ほっけの塩焼き 根菜のきんぴら ツナときこのスーフ 果物 麦茶	フルーツ チェ	263 1.51	389 1.28
11	火	たらこの磯部焼き ほうれん草とたまごのサラダ わんたんスーフ 果物 麦茶	アイス	326 1.07	475 1.01	26	水	レバニラ炒め 炒り豆腐 わかめと麩のみそ汁 果物 麦茶	わかめご飯 牛乳	345 1.92	470 1.56
12	水	豚肉の冷しゃぶ レタスときゃべつサラダ けんちん汁 果物 麦茶	バナナ蒸しパン 牛乳	330 1.44	463 1.23	27	木	えびと野菜のかき揚げ トマトとチーズのサラダ にら玉汁 果物 麦茶	ヨーグルト ビスケット	411 1.05	533 0.86
13	木	鶏肉のフレーク焼き ポテトサラダ 厚揚げと小松菜のみそ汁 果物 麦茶	フライド人参 牛乳	431 2.25	482 1.68	28	金	冷風麺 果物 麦茶	アイス	378 1.75	514 1.50
14	金	きのこスパゲッティ カラフル野菜スーフ 果物 麦茶	あさり・ひじきご飯 牛乳	546 2.53	618 2.13	29	土	肉じゃが レタスの和風サラダ もやしのみそスーフ 果物 麦茶	パン 牛乳	419 1.11	518 0.98
15	土	豚肉のもつ煮込み風 おくらゆかり和え 果物 麦茶	パン 牛乳	366 1.40	488 1.29						

\* 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。

※ 6/7(金) 以上児⇒親子遠足、未満児⇒おにぎり遠足のため、給食はありません。(お弁当とおやつをご持参ください)

平均	エネルギー(kcal)	380	498
	たんぱく質(g)	17.1	18.9
	脂質(g)	16.8	17
	食塩(g)	1.9	1.6