



# こんだて

令和6年 粟石保育園

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	
2	月	なすの千キンカレー ツナサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	豆パン 牛乳	385 2.00	500 1.79	17	火	塩マーボー豆腐 かみかみサラダ キャベツとえのきのみそ汁 果物 麦茶	かまもち 牛乳	366 1.84	491 1.60	
3	火	防災の日メニュー 豚汁 ひじきの炒り煮 納豆 果物 麦茶	ビスコ せんべい	340 1.30	458 1.23	18	水	もやしと豚肉のちゃんぽん風 炒り豆腐 果物 麦茶	混ぜ込みご飯 牛乳	390 1.95	512 1.75	
4	水	ぶいの南部焼き ほうれん草のたまごサラダ わんたんスープ 果物 麦茶	チャーハン 牛乳	464 1.34	562 1.23	19	木	チーズハンバーグ 人参とコーンの甘煮 たまごスープ 果物 麦茶	ヨーグルト クラッカー	363 1.55	481 1.38	
5	木	豆腐のそぼろあんかけ かぶの和風サラダ たけのこわかめのすまし汁 果物 麦茶	お麩ラスク 牛乳	242 1.52	394 1.40	20	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 ケーキ	0.00	0.00	
6	金	冷風麺 果物 麦茶	ごま蒸しパン 牛乳	446 1.76	553 1.58	21	土	カレーうどん わかめの和え物 果物 麦茶	パン 牛乳	485 2.22	570 1.92	
7	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	401 2.37	520 2.13	24	火	なっつく天 もやしとネギのナムル 小松菜とはんぺんのすまし汁 果物 麦茶	わかめご飯 牛乳	385 2.02	506 1.80	
9	月	豚肉のしょうが焼き キャベツと人参のサラダ あさりとわかめのみそ汁 果物 麦茶	チーズパン 牛乳	327 1.94	453 1.73	25	水	あさりと豆腐のチャンフルー トマトとチーズのサラダ にら玉汁 果物 麦茶	ラーメン	425 2.82	536 2.25	
10	火	たらこの南蛮漬け きゅうりとかにかまの和え物 大根としめじのスープ 果物 麦茶	ほっほ焼き 牛乳	330 1.70	471 1.55	26	木	酢鶏 かぼちゃの甘煮 なめこと小松菜のみそ汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	354 1.58	478 1.45	
11	水	鶏肉のマーマレード焼き シルバースラダ 五目みそ汁 果物 麦茶	アイス	390 1.75	460 1.29	27	金	豚肉の冷しゃぶ レタスとキャベツのサラダ なすと油揚げのみそ汁 果物 麦茶	アイス	425 1.46	491 1.07	
12	木	厚揚げ豆腐の油淋鶏風 ネバネバサラダ ツナときこのスープ 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	412 1.98	528 1.75	28	土	野菜炒め マカロニサラダ 豆腐とわかめのすまし汁 果物 麦茶	パン 牛乳	417 1.41	527 1.27	
13	金	牛乳スパゲッティ イタリアンサラダ 果物 麦茶	金時パイ 牛乳	426 1.71	556 1.57	30	月	親子煮 ブロッコリーのオカカ和え 白菜としめじのみそ汁 果物 麦茶	お好み焼きパン 牛乳	409 2.09	527 1.85	
14	土	豚肉のもつ煮込み風 レタスの和風サラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	364 1.14	485 1.10					0.00	0.00	
平均										エネルギー(Kcal)	388	503
										たんぱく質(g)	17.1	18.9
										脂質(g)	15.9	16.2
										食塩(g)	1.8	1.6



※ 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。