

10 こんだて

令和6年 雫石保育園

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	根菜カレー シーザーサラダ チース 福神漬け 果物 麦茶	362	481	17	木	納豆かき揚げ ひじきのツナ酢和え なめこと大根のみそ汁 果物 麦茶	407	521
			1.74	1.50				1.63	1.47
2	水	厚揚げのじゃこチース焼き 小松菜の煮浸し 鶏肉とじゃがいものスープ 果物 麦茶	348	474	18	金	🚫おにぎり遠足🚫 給食はありません。 お弁当(おにぎり等)と おやつをご持参ください。	0.00	0.00
			1.70	1.53					
3	木	クラムチャウダー ほうれん草の卵サラダ 果物 麦茶	295	427	19	土	豚血 きゅうりの和え物 豆腐とまいたけのみそ汁 果物 麦茶	451	541
			1.12	1.03				2.07	1.80
4	金	コンソメポテト イタリアンサラダ わかめとえのきのみそ汁 果物 麦茶	374	487	21	月	ほっけの塩焼き 切り干し大根煮 じゃがいもと人参のみそ汁 果物 麦茶	293	433
			2.38	2.01				1.60	1.43
5	土	けんちんうどん きゃべつのオカ力和え 果物 麦茶	383	503	22	火	★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。	0.00	0.00
			2.53	2.22					
7	月	エビフライ 付け合わせ 小松菜と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	429	539	23	水	秋野菜のクリームシチュー チョレキサラダ 果物 麦茶	382	508
			1.74	1.60				2.26	2.00
8	火	豚バラ肉豆腐 白菜とほうれん草のお浸し しめじわかめのすまし汁 果物 麦茶	420	537	24	木	豆腐ハンバーグ 人参とコーンの甘煮 あさりのすまし汁 果物 麦茶	403	514
			2.20	1.89				1.58	1.40
9	水	サバの塩焼き ごぼうの唐揚げ あさりの具沢山みそ汁 果物 麦茶	440	536	25	金	味噌ラーメン 果物 麦茶	466	552
			1.40	1.29				1.45	1.34
10	木	ケチャレバー さつまいもサラダ 豆腐とかにかまのスープ 果物 麦茶	323	438	26	土	ポトフ スパゲティサラダ 果物 麦茶	441	549
			1.68	1.41				2.11	1.88
11	金	和風きのこスパゲティ 白菜のコンソメスープ 果物 麦茶	394	515	28	月	豆腐のかに玉あんかけ 大根とじゃこのサラダ さつまいもとごぼうのみそ汁 果物 麦茶	448	564
			1.54	1.39				2.20	2.20
12	土	運動会 (町営体育館にて)	0.00	0.00	29	火	鶏肉のみそマヨ焼き カラフルきんぴら きのこスープ 果物 麦茶	353	453
								2.98	2.52
15	火	マーボー豆腐 三色ナムル わかめときゃべつのみそ汁 果物 麦茶	352	479	30	水	ちくわの磯部揚げ ほうれん草の納豆和え きゃべつと厚揚げのみそ汁 果物 麦茶	562	627
			2.01	1.80				2.16	1.88
16	水	白菜の酢豚風 レタスの和風サラダ もやしのみそスープ 果物 麦茶	343	476	31	木	マカロニグラタン 海藻サラダ えのきと卵のスープ 果物 麦茶	347	478
			1.77	1.56				1.86	1.80

エネルギー(Kcal)	392	506
たんぱく質(g)	16.1	18
脂質(g)	16.2	16.4
食塩(g)	1.9	1.7



※ 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。

※ 10/18(金)は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。)