

# 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 1.74	481 1.50	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 1.63	521 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 1.70	474 1.53	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
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 1.12	427 1.03	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 2.07	541 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 2.38	487 2.01	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 1.60	433 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 2.53	503 2.22	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
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 1.74	539 1.60	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 2.26	508 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 2.20	537 1.89	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 1.58	514 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 1.40	536 1.29	25	金	味噌ラーメン 果物 麦茶	466 1.45	552 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 1.68	438 1.41	26	土	ポトフ スパゲティサラダ 果物 麦茶	441 2.11	549 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 1.54	515 1.39	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 2.20	564 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 2.98	453 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 2.01	479 1.80	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 2.16	627 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 1.77	476 1.56	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 1.86	478 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。)