



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	金	さつまいもカレー ツナサラダ チーズ 果物 麦茶	ほっほ焼き 牛乳	418 2.11	541 1.90	16	土	カレーうどん きゅうりとわかめの和え物 果物 麦茶	パン 牛乳	483 2.27	572 2.15
2	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	370 1.31	492 1.24	18	月	ピーマンチャンフルー ひじきサラダ もやしのみそスープ 果物 麦茶	アップルロールパン 牛乳	436 1.74	541 1.55
5	火	スープ餃子 かみかみサラダ 果物 麦茶	ケーキサレ 牛乳	428 2.63	513 2.08	19	火	鮭ときのこのみそマヨ焼き 小松菜のツナ酢和え 白菜のスーフ 果物 麦茶	ゆかいご飯 牛乳	399 1.78	519 1.58
6	水	ほっけの塩焼き きのこベーコンのケチャップ炒め けんちん汁 果物 麦茶	スイスロール 牛乳	454 1.77	552 1.63	20	水	親子煮 カボチャの甘煮 わかめとえのきのみそ汁 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	489 2.91	591 2.52
7	木	一口とんかつゴマ風味 千切りキャベツ 豆腐とわかめのすまし汁 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	407 1.83	518 1.70	21	木	ほうれん草グラタン 海藻サラダ 大根とまいにちのすまし汁 果物 麦茶	ヨーグルト せんべい	321 1.85	470 1.82
8	金	厚揚げのネギ焼き ポテトサラダ 小松菜となめこのみそ汁 果物 麦茶	ごま蒸しパン 牛乳	431 1.85	543 1.91	22	金	ミートソーススパゲッティ 豆腐とかにかまのスーフ 果物 麦茶	ふかしいも 牛乳	506 1.70	590 1.92
9	土	ハッシュドポーク グリーンサラダ チーズ 果物 麦茶	パン 牛乳	404 2.26	519 2.02	25	月	ちくわのカレー天ぷら 春雨サラダ ワンタンスーフ 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	479 1.92	584 1.84
11	月	豚肉の生姜焼き 付け合わせ あさりのすまし汁 果物 麦茶	さつまいもロールパン 牛乳	430 2.14	529 1.90	26	火	鶏肉のマーマレード焼き フロッコリーの卵サラダ 春雨スーフ 果物 麦茶	ピザトースト 牛乳	405 1.64	519 1.48
12	火	シチュー 小松菜とベーコンのソテー 果物 麦茶	フルーツシャーベット ビスコ	249 1.38	412 1.30	27	水	八宝菜 おくらの梅和え 大根としめじのみそ汁 果物 麦茶	お麩ラスク 牛乳	286 1.54	430 1.40
13	水	豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草の納豆和え えのきと卵のみそ汁 果物 麦茶	ツナひじきご飯 牛乳	493 1.87	574 1.76	28	木	ハンバーグ 人参とコーンの甘煮 きのこスーフ 果物 麦茶	シリアル 牛乳	432 2.25	560 2.54
14	木	スパニッシュオムレツ マカロニサラダ オクラスーフ 果物 麦茶	きつねうどん	398 1.86	488 1.71	29	金	味噌ラーメン 果物 麦茶	枝豆とじゃこのご飯 牛乳	436 1.74	545 1.58
15	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	0.00	0.00	30	土	ポトフ スパゲティサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	412 1.87	525 1.68

平均	エネルギー (Kcal)	417	528
	たんぱく質 (g)	17.7	19.4
	脂質 (g)	17.7	17.7
	食塩 (g)	1.9	1.8



※ 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。

