



# こんだて

令和6年 雫石保育園

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	キーマカレー イタリアンサラダ 桜エビの中華風スープ 果物 麦茶	抹茶ロールパン 牛乳	444 2.65	563 2.40	16	月	しゅうまい 大根とじゃこのサラダ きゃべつとえのきのみそ汁 果物 麦茶	ピザパン 牛乳	353 2.00	477 1.74
3	火	サバカレー竜田揚げ 付け合わせ 冬野菜のみそ汁 果物 麦茶	焼きそば 牛乳	374 1.74	505 1.84	17	火	シバニラ炒め かぼちゃの甘煮 五目みそ汁 果物 麦茶	クレープ せんべい	282 1.41	421 1.26
4	水	セルフピビンバ キャベツとわかめのスープ 果物 麦茶	ふかしもち 牛乳	319 1.61	456 1.40	18	水	豆腐の肉みそあんかけ 小松菜のごま和え 鶏肉とじゃがいものスープ 果物 麦茶	チャーハン 牛乳	488 1.73	586 1.55
5	木	シーフードグラタン 海藻サラダ 大根としめじのスープ 果物 麦茶	いなり寿司 牛乳	420 3.25	537 2.90	19	木	ぶりの南部焼き 白菜とほうれん草の磯和え たけのこわかめのすまし汁 果物 麦茶	ホワイトくずもち 牛乳	343 1.02	451 0.96
6	金	鶏肉のトマト煮込み マカロニサラダ 白菜としめじのみそ汁 果物 麦茶	ビスコ クレープ	273 1.23	428 1.38	20	金	★バイキング★ 当日のお楽しみ♪ 以上児は通常通り白米 持参をお願いします。	フルーツ 牛乳	0.00 0.00	0.00 0.00
7	土	保育発表会 中央公民館にて		0.00	0.00	21	土	野菜炒め きゃついとかにかまの和え物 豆腐とまいたけのすまし汁 果物 麦茶	パン 牛乳	386 1.59	503 1.44
9	月	塩マーボー豆腐 根菜きんぴら キャベツと小松菜のすまし汁 果物 麦茶	かぼちゃパン 牛乳	441 1.71	550 1.51	23	月	厚揚げのじゃこチーズ焼き はりはり漬け にらたま汁 果物 麦茶	さつまいもロールパン 牛乳	393 1.69	512 1.44
10	火	油淋鶏 キャベツと人参のサラダ あさいとわかめのみそ汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	350 2.13	479 1.91	24	火	牛乳パスタ フロッキーときのこの塩炒め 果物 麦茶	あさり・ひじきご飯 牛乳	543 1.80	618 1.59
11	水	筑前煮 わかめとツナの和え物 ほうれん草と厚揚げのみそ汁 果物 麦茶	チュモクパフ 牛乳	349 1.74	471 1.59	25	水	エビフライ クリスマスマッシュポテト ミネストローネスープ 果物 麦茶	クリスマスケーキ 麦茶	540 1.54	673 1.47
12	木	ひじきハンバーグ 人参とコーンの甘煮 かぶのスープ 果物 麦茶	ヨーグルト クラッカー	361 1.47	487 1.37	26	木	わんたん種国具沢山スープ 三色ナムル 果物 麦茶	ヨーグルト ビスケット	200 1.34	370 1.28
13	金	味噌ラーメン 果物 麦茶	かまもち 牛乳	372 1.52	496 1.40	27	金	★白組リクエストメニュー★		380 2.05	505 1.85
14	土	ウインナーと野菜のケチャップ炒め レタスの和風サラダ コンソメスープ 果物 麦茶	パン 牛乳	450 1.94	558 1.68	28	土	焼きうどん ツナときこのスープ 果物 麦茶	パン 牛乳	403 2.58	522 2.26



- ※ 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。
- ※ 12/29～1/3は年末年始休みとなります。



平均	エネルギー(kcal)	385	508
	たんぱく質(g)	16.4	18.7
	脂質(g)	16.5	17
	食塩(g)	1.8	1.6