

1月 こんだて

令和7年 栗石保育園

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		
4	土	給食はありません。 お弁当(おにぎり等)を ご持参ください。	パン 牛乳	0.00 0.00	20	月	スープ餃子 大根とじゃこのサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	524 2.13	427 1.68	
6	月	根菜カレー シーザーサラダ チーズ 果物 麦茶	シリアル 牛乳	528 1.73	458 1.49	21	火	エビフライ 付け合わせ 具沢山みど汁 果物 麦茶	みそポテト 牛乳	486 1.58	413 1.37
7	火	マーボー豆腐 シルバーサラダ 小松菜とはんぺんのすまし汁 果物 麦茶	チキンライス 牛乳	576 2.17	505 1.87	22	水	豆腐のかにかまうま煮 かぶの和風サラダ わんたんスープ 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	528 2.43	464 2.12
8	水	回鍋肉 なめたけ和え カラフル野菜スープ 果物 麦茶	フルーツ ヨーグルト	456 2.49	411 2.19	23	木	チキン南蛮 レタスときゅうりのサラダ じゃがいもとわかめのみど汁 果物 麦茶	ヨーグルト クラッカー	640 2.39	560 2.12
9	木	マカロニグラタン 海藻サラダ 青梗菜の中華風スープ 果物 麦茶	マッシュマロおこし 牛乳	537 1.98	462 1.71	24	金	赤組リクエストメニュー		0.00 0.00	
10	金	ポークチャップ フロッコリーのたまごサラダ かぼちゃのスープ 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	688 2.71	585 2.32	25	土	カレーうどん きゃべつと海苔の和え物 果物 麦茶	パン 牛乳	632 2.55	534 2.19
11	土	豚血 もやしと油揚げの和え物 豆腐とわかめのみど汁 果物 麦茶	パン 牛乳	550 1.76	473 1.54	27	月	サバの味噌煮 ひじきの炒り煮 花魁のみど汁 果物 麦茶	パン 牛乳	592 1.98	509 1.72
14	火	ぶりの照り焼き れんこんサラダ 厚揚げとこんにゃくのみど汁 果物 麦茶	たまごサンド 牛乳	689 2.34	590 2.04	28	火	あさりのチャンフルー フロッコリーのチキンサラダ 小松菜とえのきのみど汁 果物 麦茶	肉まん風 牛乳	414 1.28	371 1.05
15	水	棒棒鶏 もやしの中華和え せんべい汁 果物 麦茶	さつまいもご飯 牛乳	641 1.73	542 1.57	29	水	納豆かき揚げ すき昆布サラダ チキンスープ 果物 麦茶	ピビンバ風 牛乳	591 1.55	498 1.37
16	木	おでん きゅうりとわかめの和え物 納豆 果物 麦茶	お好み焼き 牛乳	572 2.23	486 1.95	30	木	チーズハンバーグ 人参とコーンの甘煮 もやしのみど汁 果物 麦茶	ふかしもち 牛乳	600 2.10	528 1.82
17	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。	フルーチェ	0.00 0.00		31	金	味噌ラーメン 果物 麦茶	がんづき 牛乳	548 1.55	476 1.41
18	土	和風パスタ コンノメスープ 果物 麦茶	パン 牛乳	621 1.85	542 1.60						

- ※ 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。
- ※ 1月4日(土)は給食はありません。(お弁当をご持参ください。)



エネルギー(Kcal)	559	484
たんぱく質(g)	20.1	18.5
脂質(g)	16.4	15.9
食塩(g)	2.0	1.7