

2月 こんだて

令和7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		
1	土	ポトフ スパゲティサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	617 1.89	573 1.70	17	月	はんぺんフライ 付け合わせ ほうれん草と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	かぼちゃパン 牛乳	600 2.38	527 2.09		
3	月	ひき肉カレー キャベツとコーンのサラダ チーズ 果物 麦茶	お好み焼きパン 牛乳	611 2.71	538 2.35	18	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。	フルーチェ	0.00	0.00		
4	火	サバの塩焼き じゃがいものそぼろ煮 冬野菜のみそ汁 果物 麦茶	ちらし寿司 牛乳	554 1.54	483 1.39	19	水	黄組リクエストメニュー		0.00	0.00		
5	水	牛乳パスタ かぶの和風サラダ 果物 麦茶	さつまいもと りんごの甘煮 牛乳	632 2.05	543 1.83	20	木	ケチャレバー フロッコリーのおかか和え きのこスープ 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	549 1.98	479 1.73		
6	木	マーボー春雨大根 いとこ煮 キャベツと卵のスープ 果物 麦茶	シリアル 牛乳	620 1.80	532 1.63	21	金	鮭のネギみそ焼き 大根の煮物 まいたけと豆腐のすまし汁 果物 麦茶	どうめん	413 3.72	377 3.17		
7	金	筑前煮 ほうれん草の白和え 白菜とあさりのみそ汁 果物 麦茶	マカロニきなこ 牛乳	499 1.55	430 1.36	22	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	509 1.14	450 1.10		
8	土	わかめうどん おくらときゅうりのおかか和え 果物 麦茶	パン 牛乳	521 1.87	459 1.69	25	火	鶏肉のから揚げ 付け合わせ けんちん汁 果物 麦茶	ふかしいも 牛乳	527 1.63	469 1.45		
10	月	豆腐のそぼろあんかけ 白菜としめじのお浸し 小松菜となめこのみそ汁 果物 麦茶	しっとりロールパン 牛乳	497 1.73	446 1.58	26	水	味噌ラーメン 果物 麦茶	ごま蒸しパン 牛乳	583 1.73	514 1.57		
12	水	冬野菜のシチュー チョレギサラダ 果物 麦茶	枝豆とじゃこのご飯 牛乳	569 2.25	504 1.99	27	木	ポテトグラタン 海藻サラダ もやしとららのスープ 果物 麦茶	クレープ せんべい	562 1.97	498 1.77		
13	木	スパニッシュオムレツ かみかみサラダ おくらスープ 果物 麦茶	ヨーグルト ビスケット	449 1.49	402 1.33	28	金	しぐれ煮 白菜とほうれん草の甘酢和え わかめと大根のみそ汁 果物 麦茶	混ぜ込みご飯 牛乳	491 1.65	437 1.51		
14	金	厚揚げと豚肉の炒め物 わかめとツナの酢の物 根菜のみそ汁 果物 麦茶	せんべい ビスコ	434 1.62	400 1.50					0.00	0.00		
15	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	580 2.43	509 2.16					平均	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	541 18.6 14.6 2	478 17.6 15 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。

