



平成30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	
2	月	ひき肉カレー シーザーサラダ 千歳 福神漬け 果物 麦茶	シリアル 牛乳	408 2.91	531 2.54	16	月	千斤ジャオロース さつま芋のごまサラダ 花ふのすまし汁 果物 麦茶	かまもち 牛乳	394 1.72	516 1.56	
3	火	きぬ丸豆腐あんかけ ジャーマンポテト 玉ねぎとエノキのみそ汁 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	467 2.65	574 2.31	17	火	豚肉のピザ焼き 付け合わせ エノキと卵のスーフ 果物 麦茶	さつま芋ロールパン 牛乳	436 2.09	549 1.86	
4	水	ほっけの塩焼き きゅうりとカニかまの和え物 豆腐と卵のみそ汁 果物 麦茶	わかめご飯 牛乳	339 1.95	472 1.75	18	水	さばのカレー竜田揚げ 春雨サラダ 白菜としいたけのみそ汁 果物 麦茶	チキンライス 牛乳	485 2.75	588 2.34	
5	木	一口とんかつごま風味 春キャベツのサラダ 玉ねぎと人参のみそ汁 果物 麦茶	抹茶ロールパン 牛乳	437 2.60	550 2.27	19	木	マカロニグラタン 海藻サラダ コンソメスーフ 果物 麦茶	豆パン 牛乳	379 2.32	504 2.04	
6	金	塩マーボー豆腐 ハリハリ漬け たけのこわかめのすまし汁 果物 麦茶	スイスロール 牛乳	400 1.72	506 1.55	20	金	豆腐ハンバーグ 切干大根の煮付け きぬさやと玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	うどんかりんどう 牛乳	374 1.98	494 1.77	
7	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 豆腐と人参のみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	409 2.56	537 2.25	21	土	ポトフ 大根とじゃこのサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	364 2.31	501 1.89	
9	月	味噌ラーメン 果物 麦茶	ふかし芋 牛乳	386 1.73	510 1.57	23	月	棒々鶏 もやしときゅうりの中華和え レタスの中華スーフ 果物 麦茶	ほっほ焼き 牛乳	369 1.76	502 1.60	
10	火	クリームシチュー マカロニサラダ 果物 麦茶	ジャムサンド 牛乳	501 1.95	599 1.74	24	火	★バイキング★ 当日のお楽しみ♪ 完全給食です。 お弁当はいりません。	フルーツ ヨーグルト			
11	水	鮭のマヨネーズ焼き 野菜炒め わかめスーフ 果物 麦茶	バナナ 牛乳	372 1.38	498 1.29	25	水	かじきの照り焼き 炒り豆腐 キャベツと人参のみそ汁 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	406 2.44	525 2.08	
12	木	千歳ハンバーグ 人参とコーンの甘煮 千歳野菜と卵のスーフ 果物 麦茶	クラッカー ヨーグルト	406 2.46	514 2.11	26	木	千歳のトマト煮込み 付け合わせ 玉ねぎと卵のスーフ 果物 麦茶	千歳蒸しパン 牛乳	370 2.31	497 2.03	
13	金	肉じゃが ほうれん草の納豆和え 大根となめこのみそ汁 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	436 1.86	549 1.67	27	金	しゅうまい もやしとちくわの和え物 桜エビの中華スーフ 果物 麦茶	せんべい りんごゼリー	293 2.35	451 2.06	
14	土	けんちんうどん ゆで卵 果物 麦茶	パン 牛乳	434 2.69	558 2.35	28	土	親子煮 なめたけ和え 豆腐とわかめのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	472 3.38	588 2.91	
										平均	406 2.26	527 1.98

※ 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。

