

# 1月 献立表

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	
4	金	ポークカレー 大根と水菜のサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	混ぜ込みご飯 牛乳	434 2.71	543 2.38	19	土	鶏肉と野菜のケチャップ炒め シタスの和風サラダ わかめと人参のみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	356 2.71	486 2.38	
5	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	431 2.87	546 2.48	21	月	きのご煮込みハンバーグ 人参とコーンの甘煮 千層菜と卵のスーフ 果物 麦茶	ほっほ焼き 牛乳	463 1.48	568 1.38	
7	月	鮭のオニオンマヨ焼き 野菜炒め わかめスーフ 果物 麦茶	うどんかりんとう 牛乳	400 1.95	527 1.81	22	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。	フルーツポンチ			
8	火	豆腐ハンバーグ 切干大根の煮付け 白菜と人参のみそ汁 果物 麦茶	ジャムサンド 牛乳	422 2.46	527 2.15	23	水	牛乳パスタ ブロッコリーのサラダ 果物 麦茶	ふかし芋 牛乳	391 1.78	505 1.61	
9	水	筑前煮 かぼちゃの甘煮 豆腐とほうれん草のみそ汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	328 2.42	455 2.12	24	木	マーボー豆腐 春雨サラダ もやしのみそスーフ 果物 麦茶	かまもち 牛乳	363 2.02	483 1.80	
10	木	一口トンカツごま風味 付け合わせ 五目みそ汁 果物 麦茶	せんべい ヨーグルト	316 2.40	443 2.08	25	金	ほっけの塩焼き かき卵風炒り卵 かぶと人参みそ汁 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	399 1.84	511 1.66	
11	金	しゅうまい れんこんマヨサラダ わかめとしめじのすまし汁 果物 麦茶	バナナ 牛乳	352 1.66	444 1.33	26	土	肉じゃが ほうれん草のオカカ和え 豆腐となめこのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	440 2.25	554 1.98	
12	土	ポトフ 大根ときゅうりのサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	374 2.45	480 2.04	28	月	大豆の岩石揚げ かみかみサラダ はんぺんとほうれん草のすまし汁 果物 麦茶	ラーメン	358 3.13	457 2.66	
15	火	味噌ラーメン 果物 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	496 2.39	589 2.10	29	火	たらのにんにく醤油かけ キャベツのおひたし じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	ウィンナーロールパン 牛乳	308 2.37	441 2.08	
16	水	さばのカレー竜田揚げ ひじきの炒り煮 花ふのすまし汁 果物 麦茶	チキンライス 牛乳	489 2.82	584 2.40	30	水	棒々鶏 もやしときゅうりの中華和え 春雨スーフ 果物 麦茶	チャーハン 牛乳	411 1.72	521 1.57	
17	木	♡赤組リクエストメニュー♡				31	木	おでん きゅうりとツナの和え物 果物 麦茶	ビスケット ヨーグルト	325 2.07	454 1.84	
18	金	八宝菜 ごぼうの唐揚げ 桜エビの中華スーフ 果物 麦茶	クラッカー りんごゼリー	387	522							
				2.87	2.49							
										平均	2.34	2.04



※ 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。

