



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	
1	土	鶏肉と野菜のケチャップ炒め シタスの和風サラダ 豆腐とわかめのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	339 2.49	481 2.19	15	土	ポトフ 大根ときゅうりのサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	309 2.07	430 1.73	
3	月	キーマカレー 大根と水菜のサラダ 千層菜と卵のスーフ 果物 麦茶	ふかし芋 牛乳	349 2.41	480 2.11	17	月	すき焼き風煮 フロッコリーのオカカ和え じゃが芋と人参のみそ汁 果物 麦茶	スイスロール 牛乳	376 2.10	486 1.85	
4	火	八宝菜 春雨サラダ 玉ねぎとエノキのみそ汁 果物 麦茶	ジャムサンド 牛乳	432 2.96	544 2.52	18	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。	フルーツボンチ	0.00	0.00	
5	水	たらのにんにく醤油がけ 切干大根の煮付け キャベツと人参のみそ汁 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	352 2.25	482 1.92	19	水	ほっけの塩焼き すき昆布の煮付け かぶと人参のみそ汁 果物 麦茶	いご煮 牛乳	328 2.24	462 1.98	
6	木	♡白組リクエストメニュー♡				20	木	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	クラッカー ヨーグルト	307 1.73	437 1.53	
7	金	きぬ丸豆腐かにかまあんかけ れんこんマヨサラダ さつま芋とごぼうのみそ汁 果物 麦茶	バナナ 牛乳	450 2.37	563 1.97	21	金	ミートソーススパゲッティ 冬野菜スーフ 果物 麦茶	クリスマスケーキ 牛乳	463 2.51	552 1.96	
8	土	親子煮 きゅうりとコーンの酢の物 豆腐と人参のみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	458 2.63	576 2.31	22	土	ハッシュドポーク グリーンサラダ チーズ 福神漬 果物 麦茶	パン 牛乳	462 3.37	594 2.91	
10	月	味噌ラーメン 果物 麦茶	チキンライス 牛乳	464 2.73	572 2.32	25	火	ポテトグラタン 海藻サラダ コンソメスーフ 果物 麦茶	しっとりロールパン 牛乳	448 2.61	551 2.28	
11	火	豚肉のしょうが焼き カミカミサラダ わかめと玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	ピザパン 牛乳	430 2.51	544 2.20	26	水	さばのみそ煮 じゃが芋のそぼろ煮 わかめとしめじのすまし汁 果物 麦茶	チャーハン 牛乳	427 2.07	534 1.85	
12	水	鮭とさつま芋のかき揚げ しぐれ煮 かぶとほうれん草のみそ汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	457 2.15	566 1.91	27	木	メンチカツ 付け合わせ けんちん汁 果物 麦茶	ビスケット りんごゼリー	388 1.92	509 1.73	
13	木	冬野菜のシチュー フロッコリーのサラダ 果物 麦茶	うどんかきんとう 牛乳	344 1.75	491 1.64	28	金	餃子スーフ 大根とじゃこのサラダ 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	445 2.78	546 1.75	
14	金	おでん きゅうりとツナの和え物 果物 麦茶	ほっほ焼き 牛乳	398 1.92	525 1.72					405 2.38	522 2.05	
										平均	2.38	2.05



※ 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。

