

1月の献立

令和3年 栗石保育園



日	曜日	献立	おやつ	エネルギー-Kcal		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	食塩相当量g
4	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	ビスケット ヨーグルト	300 1.89	434 1.69	19	火	★お誕生会★ 当日のお楽しみに♪ 完全給食です。 お弁当はいりません。	フルーツポンチ		
5	火	きぬ丸豆腐あんかけ 野菜炒め 大根とまいたけのみそ汁 果物 麦茶	ごま蒸しパン 牛乳	441 2.20	523 1.94	20	水	ほうれん草グラタン 海藻サラダ コンノメスーフ 果物 麦茶	ぽっぽ焼き 牛乳	443 2.78	553 2.41
6	水	白菜の酢豚風 かぼちゃの甘煮 もやしのみそスーフ 果物 麦茶	混ぜ込みご飯 牛乳	457 2.71	554 2.05	21	木	さばのカレー竜田揚げ かぶの和風サラダ 豆腐とあさりのみそ汁 果物 麦茶	チキンライス 牛乳	463 3.05	563 2.57
7	木	鶏肉のみそマヨ焼き 野菜の納豆和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	うどん	291 3.40	401 2.87	22	金	赤組リクエストメニュー			
8	金	かじきの照焼き すき昆布の煮付け 白菜と人参のみそ汁 果物 麦茶	芋いろいろ 牛乳	367 2.27	486 1.99	23	土	親子煮 きゅうりとかにかまの和え物 もやしと人参のみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	407 2.28	508 1.98
9	土	ポトフ マカロニサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	436 2.06	520 1.72	25	月	豆腐ハンバーグ 切干大根の中華炒め 玉ねぎとエノキのみそ汁 果物 麦茶	バナナ 牛乳	340 2.34	464 2.06
12	火	厚揚げのねぎ焼き 豚肉と根菜のきんぴら わかめともやしのみそ汁 果物 麦茶	ピザパン 牛乳	491 2.62	585 2.27	26	火	たらフライ レタスのサラダ 春雨スーフ 果物 麦茶	チーズパン 牛乳	349 1.81	472 1.64
13	水	鮭と野菜のかき揚げ かみかみサラダ 豆腐となめこのみそ汁 果物 麦茶	わかめご飯 牛乳	460 2.10	561 1.87	27	水	冬野菜のシチュー フロッコリーのごま和え 果物 麦茶	チャーハン 牛乳	411 1.55	521 1.42
14	木	きのこ煮込みハンバーグ イタリアンサラダ 冬野菜のスーフ 果物 麦茶	クラッカー りんごゼリー	357 2.08	498 1.87	28	木	豚肉のフルコギ風炒め ごぼうの唐揚げ 花ふのすまし汁 果物 麦茶	せんべい ヨーグルト	378 2.12	497 1.88
15	金	おでん きゅうりとツナの和え物 果物 麦茶	みそポテト 牛乳	387 2.28	499 2.01	29	金	ほっけの塩焼き 卵と野菜のふわふわ炒め 厚揚げのとうみ汁 果物 麦茶	スイスロール 牛乳	437 1.89	528 1.68
16	土	ハッシュドポーク グリーンサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	パン 牛乳	510 3.19	604 2.76	30	土	焼きそば わかめと玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	478 2.74	574 2.38
18	月	しょうまい なめたけ和え わかめスーフ 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	351 1.87	443 1.50	平均		エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	407 15.8 16.7 2.30	514 17.6 16.8 1.99	



※ 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。

