

2月の南献立



令和3年 栗石保育園



日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal 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	月	ポークカレー シーザーサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	かまもち 牛乳	435 2.14	544 1.93	15	月	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	ほっほ焼き 牛乳	381 1.55	503 1.43	
2	火	鮭のマヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 玉ねぎと人参のみそ汁 果物 麦茶	ジャムサンド 牛乳	411 2.44	519 2.13	16	火	さんまの蒲焼き風 キャベツのオカラ和え ほうれん草と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	ウインナーロールパン 牛乳	511 2.58	601 2.25	
3	水	スープ餃子 れんこんマヨサラダ 果物 麦茶	ちらし寿司 牛乳	440 2.78	544 2.41	17	水	鶏肉と大豆のみそ炒め ごぼうの唐揚げ 小松菜とはんぺんのすまし汁 果物 麦茶	チャーハン 牛乳	457 2.31	558 2.03	
4	木	なっつく天 ハリハリ漬け 白菜とエノキのみそ汁 果物 麦茶	ビスケット りんごゼリー	298 1.92	434 1.44	18	木	チーズハンバーグ 人参とコーンの甘煮 レタスの卵スープ 果物 麦茶	クラッカー ヨーグルト	401 2.47	522 2.18	
5	金	黄組リクエストメニュー				19	金	★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。		フルーチェ		
6	土	鶏肉のケチャップ炒め レタスの和風サラダ 豆腐とわかめのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	385 2.69	501 2.34	20	土	焼きうどん 桜エビの中華風スープ 果物 麦茶	パン 牛乳	441 3.06	546 2.64	
8	月	かじきの照り焼き マカロニサラダ キャベツと人参のみそ汁 果物 麦茶	ふかし芋 牛乳	356 1.68	477 1.53	22	月	マーボー豆腐 春雨サラダ わかめスープ 果物 麦茶	チキンライス 牛乳	429 2.74	536 2.33	
9	火	八宝菜 かぼちゃの甘煮 玉ねぎと油揚げのみそ汁 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	504 2.52	596 2.20	24	水	棒々鶏 もやしときゅうりの中華和え エノキと卵のスープ 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	410 1.41	520 1.10	
10	水	冬野菜のシチュー かぶの和風サラダ 果物 麦茶	わかめご飯 牛乳	459 2.23	560 1.97	25	木	さつまいもグラタン 海藻サラダ コンソメスープ 果物 麦茶	バナナ 牛乳	436 2.70	541 2.35	
12	金	一口とんかつごま風味 付け合わせ けんちん汁 果物 麦茶	ナポリタン 牛乳	401 2.55	511 2.23	26	金	さばのみぞ煮 ピーマンと糸こんにゃくのひき肉炒め 花ふのすまし汁 果物 麦茶	スイスロール 牛乳	454 2.00	541 1.78	
13	土	豚肉のもつ煮込み風 大根とじゃこのサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	412 1.68	510 1.49	27	土	親子煮 きゅうりとかにかまの和え物 大根となめこのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	387 2.90	503 2.51	
平均										エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	420 17.1 17.0 2.31	529 19.0 17.3 2.00



※ 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。

