

7月のこんだて

令和3年 雫石保育園

日	曜日	献立	エネルギーKcal 食塩相当量g		日	曜日	献立	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	木	夏野菜カレー イタリアンサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	402	517	16	金	ちくわの磯部揚げ カラフルきんぴら 花ふのすまし汁 果物 麦茶	462	563	
			2.65	2.27			スイスロール 牛乳	2.05	1.85	
2	金	鮭のマヨネーズ焼き 根菜きんぴら 千層菜と卵のスープ 果物 麦茶	471	584	17	土	豚肉のもつ煮込み風 レタスときゅうりのサラダ 果物 麦茶	144	332	
			2.02	1.78			パン 牛乳	0.90	0.96	
3	土	鶏肉と野菜のケチャップ炒め なめたけ和え 豆腐とわかめのみそ汁 果物 麦茶	409	536	19	月	豆腐ハンバーグ きゅうりとかにかま和え 油揚げともやしのみそ汁 果物 麦茶	348	486	
			2.69	2.38			ふかし芋 牛乳	2.03	1.85	
5	月	厚揚げのねぎ焼き すき昆布の煮付け キャベツと人参のみそ汁 果物 麦茶	359	495	20	火	たらのにんにく醤油かけ ひじきの炒り煮 けんちん汁 果物 麦茶	353	488	
			2.25	2.03			スティックパン 牛乳	2.33	2.10	
6	火	ほっけの塩焼き ネバネバサラダ 玉ねぎと油揚げのみそ汁 果物 麦茶	173	355	21	水	冷風麺 果物 麦茶	443	555	
			1.33	1.31			混ぜ込みご飯 牛乳	2.36	2.00	
7	水	エビフライ 付け合わせ そうめん汁 果物 麦茶	422	546	24	土	ポトフ マカロニサラダ 果物 麦茶	438	550	
			2.36	2.12			パン 牛乳	2.19	1.96	
8	木	麻婆茄子 レタスの和風サラダ わかめスープ 果物 麦茶	308	461	26	月	かじきの照り焼き もやしとちくわの和え物 大根と人参のみそ汁 果物 麦茶	345	481	
			2.20	2.00			シリアル 牛乳	2.86	2.47	
9	金	鶏肉の唐揚げ 付け合わせ 小松菜とはんぺんのすまし汁 果物 麦茶	347	495	27	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。	フルーチェ		
10	土	みそ豆乳うどん 果物 麦茶	450	550	28	水	豚肉の冷しゃぶ 付け合わせ カラフル野菜スープ 果物 麦茶	360	504	
			1.44	1.33			アイス	2.50	2.24	
12	月	しゅうまい トマトの韓国風サラダ もやしと人参のみそ汁 果物 麦茶	403	518	29	木	野菜のかき揚げ 大根とじゃこのサラダ 白菜とえのきのみそ汁 果物 麦茶	503	596	
			2.49	2.16			チャーハン 牛乳	1.77	1.64	
13	火	棒々鶏 もやしときゅうりの中華和え たまごスープ 果物 麦茶	361	486	30	金	大豆と鶏肉のみそ炒め フロッコリーのサラダ なめこと豆腐のみそ汁 果物 麦茶	289	445	
			1.65	1.51			ソーマン	5.16	4.30	
14	水	豆腐とあさりのチャンプルー ハリハリ漬け 大根とまいたけのみそ汁 果物 麦茶	348	491	31	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	402	542	
			2.10	1.91			パン 牛乳	3.34	2.94	
15	木	チーズハンバーグ 人参とコーンの甘煮 きのこのスープ 果物 麦茶	393	531						
			2.76	2.45						

※ 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、メニューがかわることがあります。



平均	エネルギー(Kcal)	386	511
	たんぱく質(g)	16.5	18.7
	脂質(g)	15.2	15.7
	食塩(g)	2.4	2.1