

8月のこんだて

令和3年 粟石保育園

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
2	月	ひき肉カレー シーザーサラダ 千歳 福神漬け 果物 麦茶	369	515	18	水	冷風麺 果物 麦茶	477	578
		うどん	4.09	3.54			混ぜ込みご飯 牛乳	2.76	2.22
3	火	ほっけの塩焼き かみかみサラダ 大根と人参のみそ汁 果物 麦茶	379	510	19	木	千歳ハンバーグ 人参とコーンの甘煮 豆腐とわかめのみそ汁 果物 麦茶	438	557
		さつまいもロールパン 牛乳	1.99	1.82			フィン ビスケット	2.62	2.32
4	水	鶏肉の唐揚げ 付け合わせ 白菜とえのきのみそ汁 果物 麦茶	419	543	20	金	きぬ丸豆腐あんかけ 糸こんにゃくのひき肉炒め たまごスープ 果物 麦茶	444	526
		炊き込みご飯 牛乳	2.45	2.12			スイスロール 牛乳	1.74	1.61
5	木	マーボー豆腐 もやしとちくわの和え物 わかめスープ 果物 麦茶	283	434	21	土	ハッシュドポーク グリーンサラダ 千歳 福神漬け 果物 麦茶	537	641
		ヨーグルト ビスケット	2.35	2.12			パン 牛乳	3.79	3.28
6	金	豚肉の生姜焼き きゅうりとコーンのサラダ もやしと油揚げのみそ汁 果物 麦茶	353	486	23	月	エビフライ 付け合わせ 豆腐となめこのみそ汁 果物 麦茶	316	467
		アイス	1.43	1.37			ソーメン	4.93	4.11
7	土	焼きそば わかめと豆腐のすまし汁 果物 麦茶	380	512	24	火	大豆と鶏肉のみそ炒め かぼちゃの甘煮 だけのことわかめのみそ汁 果物 麦茶	429	551
		パン 牛乳	2.68	2.37			クリームパン 牛乳	2.76	2.44
10	火	厚揚げのねぎ焼き レタスの和風サラダ もやしと人参のみそ汁 果物 麦茶	370	502	25	水	ちくわのカレー天ぷら 大根とじゃこのサラダ もやしのみそスープ 果物 麦茶	432	554
		ジャムサンド 牛乳	2.26	2.03			チャーハン 牛乳	2.24	2.02
11	水	たらふライ グリーンサラダ コンソメスープ 果物 麦茶	374	507	26	木	豚肉の冷しゃぶ 付け合わせ 玉ねぎと油揚げのみそ汁 果物 麦茶	271	433
		わかめごはん 牛乳	1.91	1.76			ヨーグルト せんべい	2.15	1.96
12	木	鶏肉のフレーク焼き 春雨サラダ キャベツとえのきのみそ汁 果物 麦茶	450	536	27	金	千歳南蛮 付け合わせ 桜エビの中華風スープ 果物 麦茶	371	504
		豆乳ドーナツ 牛乳	2.08	1.84			アップルロールパン 麦茶	2.36	2.09
13	金	豚肉のもつ煮込み風 レタスのさっぱりサラダ 果物 麦茶	239	419	28	土	ミートソーススパゲティ 野菜スープ 果物 麦茶	597	664
		りんごゼリー せんべい	1.12	1.14			パン 牛乳	2.84	2.45
14	土	カレーうどん おくらときゅうりのオカ力和え 果物 麦茶	531	631	30	月	かじきの照り焼き レタスときゅうりのサラダ 大根とまいたけのみそ汁 果物 麦茶	306	450
		パン 牛乳	3.33	2.89			バナナ 牛乳	1.71	1.55
16	月	ポトフ マカロニサラダ 果物 麦茶	394	523	31	火	★お誕生会★ 当日のお楽しみに♪ 完全給食です。 お弁当はいません。		
		シリアル 牛乳	2.22	2.00			フルーチェ		
17	火	しょうまい 海藻サラダ 玉ねぎと人参のみそ汁 果物 麦茶	333	443					
		豆パン 牛乳	2.41	1.90					

- ※ 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。
- ※ 8/13(金)～8/16(月)はお盆保育となります。



平均	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
	391	16.9	15.2	2.5
	511	18.4	15.6	2.2