

1月のこんだて

令和4年 雫石保育園

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
4	火	ポークカレー シーザーサラダ チーズ 福神漬 果物 麦茶	ちらし寿司 牛乳	434 2.67	545 2.29	19	水	しゅうまい れんこんマヨサラダ きゃべつと人参のみそ汁 果物 麦茶	ぶかし芋 牛乳	335 1.76	446 1.45
5	水	大豆と鶏肉のみそ炒め ごぼうの唐揚げ たけのことわかめのすまし汁 果物 麦茶	豆乳ドーナツ	300 1.85	457 1.72	20	木	きのこハンバーグ 人参とコーンの甘煮 レタスと卵のスーフ 果物 麦茶	ヨーグルト ビスケット	369 1.60	512 1.52
6	木	きめ丸豆腐ひき肉あんかけ 大根とじゃこのサラダ 五目みそ汁 果物 麦茶	うどん	273 3.37	435 2.94	21	金	★お誕生会★ 当日のお楽しみに♪ 完全給食です。		フルーチェ	
7	金	エビフライ 付け合わせ 豆腐とまいたけのみそ汁 果物 麦茶	スイスロール 牛乳	387 2.38	503 2.12	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	258 3.14	427 2.78
8	土	焼きそば わかめと玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	206 2.07	382 1.90	24	月	ほっけの塩焼き すき昆布煮 白菜と人参のみそ汁 果物 麦茶	バナナ 牛乳	249 1.98	408 1.81
11	火	マーボー豆腐 ネバネバサラダ しめじのすまし汁 果物 麦茶	ピザパン 牛乳	457 2.84	440 2.46	25	火	八宝菜 かぼちゃの甘煮 もやしのみそスーフ 果物 麦茶	クロワッサン 牛乳	524 2.87	610 2.48
12	水	ナポリタンスパゲティ コンソメスーフ 果物 麦茶	みそポテト 牛乳	398 1.31	526 1.24	26	水	マカロニグラタン 海藻サラダ 豆腐と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	混ぜ込みご飯 牛乳	486 2.94	585 2.50
13	木	赤組リクエストメニュー			1.99	27	木	油淋鶏 付け合わせ 桜エビの中華風スーフ 果物 麦茶	ひつみ汁	234 3.04	403 2.67
14	金	納豆かき揚げ かみかみサラダ 豆腐とあさりのみそ汁 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	472 2.55	585 2.20	28	金	味噌ラーメン 果物	わかめご飯 牛乳	394 2.37	522 2.12
15	土	鶏肉のケチャップ炒め レタスの和風サラダ 花ふのすまし汁 果物 麦茶	パン 牛乳	162 1.55	346 1.48	29	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	パン 牛乳	144 0.90	332 0.96
17	月	ぶいの照り焼き 切干大根の煮付け わかめともやしのみそ汁 果物 麦茶	そうめん	375 4.29	496 3.61	31	月	厚揚げのねぎ焼き キャベツのオカ力和え わかめスーフ 果物 麦茶	シリアル 牛乳	281 2.27	433 2.04
18	火	冬野菜のシチュー キャベツとコーンのサラダ 果物 麦茶	抹茶ロールパン 牛乳	440 2.02	560 1.82	平均		エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	341 14.8 15.2 2.3	465 17.0 15.6 2.0	



※ 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。

