

# 2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	
1	火	千キンカレー 大根と水菜のサラダ チーズ 福神漬 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	383 2.89	518 2.57	15	火	★お誕生会★ 当日のお楽しみに♪ 完全給食です。	フルーツ			
2	水	きぬ丸豆腐の肉みそあんかけ かぶの和風サラダ たけのこわかめのみそ汁 果物 麦茶	チャーハン 牛乳	457 2.83	574 2.49	16	水	野菜炒め かぼちゃの甘煮 エノキと卵のスープ 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	212 1.67	398 1.57	
3	木	ホイコーロー マカロニサラダ レタスと卵のスープ 果物 麦茶	うどん	296 2.92	454 2.57	17	木	ハンバーグ 人参とコーンの甘煮 にら玉スープ 果物 麦茶	ほっほ焼き	452 2.28	575 2.05	
4	金	サバの味噌煮 カラフルきんぴら ほうれん草と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	パウムクーヘン	337 2.06	463 1.80	18	金	和風きのこスパゲティ カラフル野菜スープ 果物 麦茶	リンゴゼリー	498 3.05	481 2.54	
5	土	ミートソーススパゲティ コンソメスープ 果物 麦茶	パン 牛乳	525 3.11	609 2.71	19	土	♪保育発表会♪				
7	月	たらのにんにく醤油 春雨サラダ きゃべつとえのきのみそ汁 果物 麦茶	ふかし芋	261 1.90	417 1.74	21	月	豆腐ハンバーグ キャベツのオカカ和え もやしと人参のみそ汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	306 2.35	453 2.11	
8	火	厚揚げと豚肉の炒め煮 イタリアンサラダ あさりとわかめのみそ汁 果物 麦茶	チーズパン 牛乳	366 7.02	501 5.84	22	火	ほっけの塩焼き レタスの韓国風サラダ 大根となめこのみそ汁 果物 麦茶	かぼちゃパン 牛乳	332 2.13	473 1.93	
9	水	鶏肉のから揚げ 付け合わせ けんちん汁 果物 麦茶	ヨーグルト	244 2.09	412 1.91	24	水	一口とんかつごき風味 付け合わせ 小松菜とはんぺんのみそ汁 果物 麦茶	千キンライス 牛乳	415 2.70	533 2.32	
10	木	黄組リクエストメニュー				25	金	味噌ラーメン 果物 麦茶	豆乳ドーナツ	449 2.20	567 1.99	
12	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	450 3.46	572 3.03	26	土	ポトフ スパゲティサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	415 2.93	540 2.57	
14	月	マーボー豆腐 大根とじゃこのサラダ わかめスープ 果物 麦茶	スイスロール 牛乳	383 1.99	490 1.80	28	月	かじきの照り焼き 炒り豆腐 玉ねぎとわかめのみそ汁 果物 麦茶	バナナ 牛乳	337 2.14	475 1.89	
平均										エネルギー(Kcal)	379	497
										たんぱく質(g)	16.0	17.9
										脂質(g)	16.2	16.5
										食塩(g)	2.6	2.3



※ 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。

