



こんだて

令和4年 雲石保育園

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	ポークカレー 大根と水菜のサラダ チーズ 福神漬 果物 麦茶	416	530	19	木	煮込みハンバーグ 人参とコーンの甘煮 豆腐とまいたけのみそ汁 果物 麦茶	423	541
			2.83	2.41				2.38	2.11
6	金	厚揚げのねぎ焼き もやしとちくわの和え物 小松菜と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	272	434	20	金	★お誕生会★ 当日のお楽しみに♪ 完全給食です。		
			2.15	1.96					
7	土	ポトフ マカロニサラダ 果物 麦茶	336	476	21	土	鶏肉のケチャップ炒め きゅうりとツナのサラダ 花ふのすまし汁 果物 麦茶	257	414
			1.80	1.67				1.93	1.77
9	月	鮭のマヨネーズ焼き きゅうりとかにかまの和え物 きゃべつと油揚げのみそ汁 果物 麦茶	331	472	23	月	ぶりの照り焼き すき昆布煮 豆腐とわかめのみそ汁 果物 麦茶	353	485
			1.93	1.70				5.16	4.22
10	火	チンジャオロース シルバーサラダ 白菜とえのきのみそ汁 果物 麦茶	296	445	24	火	棒々鶏 もやしときゅうりの中華和え ニラ玉スープ 果物 麦茶	378	509
			1.74	1.62				1.94	1.78
11	水	きめ乳豆腐あんかけ ワンタン麺具だくさんスープ 果物 麦茶	374	474	25	水	コーンシチュー イタリアンサラダ 果物 麦茶	405	532
			1.46	1.39				2.11	1.92
12	木	油淋鶏 付け合わせ 桜エビの中華風スープ 果物 麦茶	399	527	26	木	味噌ラーメン 果物 麦茶	307	463
			2.76	2.43				2.22	2.02
13	金	たらこのトマトソースがけ ほうれん草の磯和え 鶏肉とじゃがいものスープ 果物 麦茶	254	431	27	金	★親子遠足(赤組・黄組・青組) 給食はありません。 ★たまご組・ひよこ組・こっこ組 おにぎり遠足です。		
			1.64	1.53					
14	土	豚肉のもつ煮込み風 レタスの和風サラダ 果物 麦茶	241	401	28	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	384	518
			1.10	1.11				3.27	2.87
16	月	塩マーボー豆腐 海藻サラダ 玉ねぎと人参のみそ汁 果物 麦茶	349	486	30	月	大豆と鶏肉のみそ炒め ハリハリ漬 もやしと人参のみそ汁 果物 麦茶	304	451
			2.71	2.32				2.22	2.00
17	火	焼肉パスタ コンソメスープ 果物 麦茶	550	633	31	火	キャラフェン れんこんマヨサラダ レタスと卵のスープ 果物 麦茶	438	555
			2.02	1.81				3.17	2.76
18	水	さばのカレー竜田揚げ かぶの和風サラダ けんちん汁 果物 麦茶	374	513					
			2.25	2.03					

※ 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。

※ 5/27(金) 以上児→親子遠足、未満児→おにぎり遠足のため、給食はありません。(お弁当とおやつをご持参ください)



平均	エネルギー(Kcal)	354	480
	たんぱく質(g)	15.8	17.9
脂質(g)	14.9	15.4	
食塩(g)	2.3	2	