



こんだて

令和4年 粟石保育園

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	金	千キンカレー シーザーサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	枝豆とじゃこのご飯 牛乳	449 3.20	570 2.77	15	金	牛肉とごぼうのしぐれ煮 もやしのナムル だけのこわかめのみまし汁 果物 麦茶	ほっほ焼き 牛乳	287 1.37	441 1.30
2	土	わかめうどん ツナサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	357 2.47	491 2.20	16	土	ハッシュドポーク グリーンサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	507 4.16	617 3.58
4	月	エビフライ きゃべつとコーンのサラダ 豆腐とわかめのみぞ汁 果物 麦茶	ふかし芋 牛乳	330 2.17	470 1.84	18	月	マーボー豆腐 大根とじゃこのサラダ わかめとたまねぎのみぞ汁 果物 麦茶	バナナ 牛乳	286 1.77	428 1.64
5	火	チーズハンバーグ 人参とコーンの甘煮 ほうれん草と油揚げのみぞ汁 果物 麦茶	お好み焼きパン 牛乳	492 3.11	602 2.72	19	火	一口とんかつごま風味 付け合わせ 油揚げと豆腐のみぞ汁 果物 麦茶	ジャムパン 牛乳	393 2.13	515 1.92
6	水	クリームシチュー きゅうりとツナの和え物 果物 麦茶	わかめご飯 牛乳	430 2.58	552 2.29	20	水	たらのにんにく醤油かけ ほうれん草のお浸し ワندانスープ 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	322 1.49	465 1.42
7	木	ホイコーロー かぼちゃの甘煮 エノキと卵のスープ 果物 麦茶	うどん	303 3.48	459 3.03	21	木	千キントマトクリーム煮 イタリアンサラダ 果物 麦茶	混ぜ込みご飯 牛乳	543 1.99	642 1.82
8	金	サバの味噌煮 すき昆布サラダ 白菜としいたけのみぞ汁 果物 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	369 2.28	369 2.00	22	金	★お誕生会★ 当日のお楽しみに♪ 完全給食です。	フルーツ 牛乳	0.00 0.00	0.00 0.00
9	土	ポトフ マカロニサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	450 2.32	568 2.08	23	土	焼きそば 豆腐とまいたけのみまし汁 果物 麦茶	パン 牛乳	396 3.15	519 2.74
11	月	かじきの照り焼き 切干大根煮 きゃべつとえのきのみぞ汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	333 2.32	472 2.04	25	月	しゅうまい レタスの和風サラダ なめこと大根のみぞ汁 果物 麦茶	スイスロール 牛乳	332 1.77	429 1.44
12	火	鶏肉のから揚げ 付け合わせ もやしのみぞスープ 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	340 2.04	480 2.77	26	火	棒々鶏 もやしときゅうりの中華和え 五目みぞ汁 果物 麦茶	かぼちゃパン 牛乳	385 2.09	515 1.90
13	水	和風きのこスパゲティ レタスと卵のスープ 果物 麦茶	千キンライス 牛乳	472 2.41	585 2.05	27	水	味噌ラーメン 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	436 2.63	556 2.27
14	木	筑前煮 大根と人参の酢の物 花ふのみまし汁 果物 麦茶	ヨーグルト せんべい	180 1.97	359 1.79	28	木	マカロニグラタン 海藻サラダ 玉ねぎと卵のスープ 果物 麦茶	フィン クラッカー	441 2.64	548 2.27
						30	土	野菜炒め わかめとツナの和え物 コンソメスープ 果物 麦茶	パン 牛乳	308 2.81	443 2.43

※ 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。



平均	エネルギー(Kcal)	379	494
	たんぱく質(g)	16.2	18.1
	脂質(g)	15	15.4
	食塩(g)	2.4	2.1