



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	水	キーマカレー 大根と水菜のサラダ 桜エビの中華風スープ 果物 麦茶	フリン ビスケット	350 2.75	486 2.42	16	木	鶏肉のフレーク焼き フロッキーサラダ レタスと卵のスープ 果物 麦茶	ヨーグルト クラッカー	306 1.76	429 1.59
2	木	白菜の酢豚風 カラフルきんぴら あさりのみそ汁 果物 麦茶	ほっほ焼き 牛乳	346 2.42	500 2.46	17	金	五目かき揚げ ほうれん草とじゃこの和え物 鶏肉とじゃがいものスープ 果物 麦茶	チキンライス 牛乳	458 2.55	575 2.21
3	金	鮭フライ 付け合わせ ほうれん草と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	混ぜ込みご飯 牛乳	326 2.35	472 2.12	18	土	豚肉のもつ煮込み風 レタスの和風サラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	292 1.35	442 1.31
4	土	ポトフ スパゲティサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	484 3.17	595 2.76	20	月	たらのにんにく醤油がけ おくらときゅうりのオカカ和え 豆腐とわかめのみそ汁 果物 麦茶	ソーメン	208 4.25	383 3.64
6	月	しゅうまい ネバネバサラダ えのきと玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	327 2.10	439 1.72	21	火	鶏肉のみそマヨ焼き レタスときゅうりのサラダ 五目みそ汁 果物 麦茶	チーズパン 牛乳	331 2.16	441 1.90
7	火	豆腐ハンバーグ 糸こんにゃくのひき肉炒め たけのこわかめのすまし汁 果物 麦茶	マカロニきなこ 牛乳	386 2.01	506 1.84	22	水	豆腐とあさりのチャンフルー きゅうりとツナの和え物 エノキと卵のスープ 果物 麦茶	枝豆とじゃこのご飯 牛乳	382 3.06	512 2.62
8	水	牛乳パスタ イタリアンサラダ 果物 麦茶	わかめごはん 牛乳	488 2.45	598 2.19	23	木	チーズハンバーグ 人参とコーンの甘煮 小松菜となめこのみそ汁 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	505 2.73	612 2.41
9	木	豚肉のピザ焼き マカロニサラダ 大根としめじのみそ汁 果物 麦茶	ラーメン	371 3.58	512 3.03	24	金	★お誕生会★ 当日のお楽しみに♪ 完全給食です。		フルーチェ	0.00 0.00
10	金	ほっけの塩焼き すき昆布煮 豆腐とまいたけのみそ汁 果物 麦茶	リンゴゼリー せんべい	243 2.37	400 2.12	25	土	コーンシチュー グリーンサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	504 1.96	593 1.72
11	土	焼きそば 花ふのすまし汁 果物 麦茶	パン 牛乳	347 2.23	485 2.01	27	月	かじきの照り焼き きゅうりとわかめの和え物 玉葱と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	バナナ 牛乳	316 1.88	458 1.68
13	月	マーボー豆腐 ハリハリ漬け 大根と人参のみそ汁 果物 麦茶	スイスロール 牛乳	319 2.18	509 2.06	28	火	一口とんかつごま風味 付け合わせ なめこ豆腐のみそ汁 果物 麦茶	かぼちゃパン 牛乳	426 2.96	538 2.50
14	火	サバの味噌煮 ひじきの炒り煮 小松菜とはんぺんのすまし汁 果物 麦茶	ジャムパン 牛乳	291 1.98	427 1.73	29	水	冷風麺 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	456 2.76	561 2.22
15	水	焼きカレー マゼドアンサラダ コンソメスープ 果物 麦茶	チャーハン 牛乳	597 3.03	673 2.61	30	木	ホイコーロー かみかみサラダ もやしのみそスープ 果物 麦茶	アイス	336 2.09	485 1.92

* 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)	370	493
	たんぱく質(g)	16.7	18.3
	脂質(g)	15.2	15.7
	食塩(g)	2.4	2.1