



こんだて

令和4年 栗石保育園

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
夏野菜カレー シーザーサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	うどん	317	447	16	土	コーンシチュー グリーンサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	386	507
鶏肉のケチャップ炒め きゃべつとコーンのサラダ しめじのすまし汁 果物 麦茶	パン 牛乳	307	451	19	火	厚揚げのチーズ焼き イタリアンサラダ なめごと大根のみそ汁 果物 麦茶	ジャムサンド 牛乳	326	455
エビフライ 付け合わせ わかめと玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	296	434	20	水	マーボーなす 中華風和え物 玉ねぎと人参のみそ汁 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	421	522
豚肉のフルコギ風炒め レタスの韓国風サラダ あさりのすまし汁 果物 麦茶	ウイナーロールパン 牛乳	368	492	21	木	ミートソーススパゲティ たまごのスープ 果物 麦茶	チャーハン 牛乳	568	514
きぬ丸豆腐あんかけ 具たくさん豚汁 果物 麦茶	チキンライス 牛乳	370	468	22	金	☆お誕生会☆ 当日のお楽しみ♪ 完全給食です。	フルーチェ	0.00	0.00
夏野菜の鶏肉炒め かぶの和風サラダ ぞうめん汁 果物 麦茶	フルーツポンチ	244	392	23	土	ハッシュドポーク グリーンサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	パン 牛乳	509	596
ちくわの磯部揚げ 大根とじゃこのサラダ 豆腐とまいたけのみそ汁 果物 麦茶	ヨーグルト せんべい	278	428	25	月	鮭のマヨネーズ焼き ネバネバサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 果物 麦茶	バナナ 牛乳	348	476
けんちんうどん きゅうりとツナの和え物 果物 麦茶	パン 牛乳	423	536	26	火	豆腐ハンバーグ かぼちゃの甘煮 わんたんスープ 果物 麦茶	ほっほ焼き 牛乳	388	514
スープ餃子 レタスの和風サラダ 果物 麦茶	ラーメン	274	387	27	水	エビと野菜のかき揚げ チョレギサラダ なすと油揚げのみそ汁 果物 麦茶	アイス	368	500
豚肉の冷しゃぶ 付け合わせ カラフル野菜スープ 果物 麦茶	お好み焼きパン 牛乳	364	489	28	木	ハンバーグ 人参とコーンの甘煮 千層菜の卵スープ 果物 麦茶	ヨーグルト ビスケット	353	488
たらのんにく醤油かけ フロッキーのたまごサラダ 豆腐のすまし汁 果物 麦茶	アイス	264	417	29	金	冷風麺 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	432	531
チキン南蛮 きゃべつときゅうりのサラダ 白菜としいたけのみそ汁 果物 麦茶	わかめご飯 牛乳	438	548	30	土	親子煮 マカロニサラダ 花ふのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	488	587
スパニッシュオムレツ アスパラのオカカ和え 小松菜とはんぺんのすまし汁 果物 麦茶	リンゴゼリー クラッカー	272	424						

白組(3歳未満児)には、午前中にもおやつがあります。

土入れの都合上、メニューが変わることがあります。



平均	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
	319	14.3	14	2.6
	437	16.3	14.6	2.2