



こんだて

令和4年 雫石保育園

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
1	月	根菜カレー シーザーサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	428	510	17	水	マーボー豆腐 カラフルきんぴら きのこスープ 果物 麦茶	447	528
			2.35	1.95				2.56	2.20
2	火	豆腐とあさりのチャンフルー 春雨サラダ 白菜とえのきのみそ汁 果物 麦茶	371	475	18	木	ハンバーグ 人参とコーンの甘煮 レタスと卵のスーフ 果物 麦茶	358	454
			2.50	2.15				2.25	1.90
3	水	豚肉の生姜焼き きゃべつとコーンのサラダ 桜エビの中華風スープ 果物 麦茶	289	407	19	金	スープ餃子 トマトとチーズのサラダ 果物 麦茶	483	527
			4.57	3.79				2.71	2.08
4	木	筑前煮 もやしのナムル 大根とまいたけのみそ汁 果物 麦茶	222	355	20	土	わかめうどん きゅうりとツナの和え物 果物 麦茶	322	437
			2.03	1.77				2.81	2.40
5	金	鶏肉の唐揚げ 付け合わせ 小松菜となめこのすまし汁 果物 麦茶	363	470	22	月	豆腐ハンバーグ 大根とじゃこのサラダ きゃべつと人参のみそ汁 果物 麦茶	315	431
			2.54	2.18				1.84	1.62
6	土	ポトフ スパゲッティサラダ 果物 麦茶	478	535	23	火	さばの塩焼き 系こんにゃくのひき肉炒め 小松菜と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	408	486
			2.54	2.09				2.59	2.12
8	月	ほっけの塩焼き ひじきの炒り煮 もやしと人参のみそ汁 果物 麦茶	337	435	24	水	納豆かき揚げ なめたけ和え 厚揚げと玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	402	506
			1.68	1.48				1.91	1.68
9	火	はんぺんフライ 千切りきゃべつのサラダ 玉ねぎと卵のスーフ 果物 麦茶	409	506	25	木	豚肉の冷しゃぶ レタスときゅうりのサラダ わかめスープ 果物 麦茶	317	433
			2.82	2.38				2.61	2.23
10	水	きぬ丸豆腐あんかけ ごぼうの唐揚げ あさいと豆腐のみそ汁 果物 麦茶	384	465	26	金	冷風麺 果物 麦茶	377	478
			2.56	2.14				2.21	1.78
12	金	鶏肉のねぎみそ焼き すき昆布サラダ けんちん汁 果物 麦茶	312	405	27	土	野菜炒め グリーンサラダ 花ふのすまし汁 果物 麦茶	243	478
			2.08	1.77				1.78	1.57
13	土	ミートソーススパゲッティ コンソメスープ 果物 麦茶	506	563	29	月	かじきの照り焼き ハリハリ漬け 玉ねぎと油揚げのみそ汁 果物 麦茶	318	373
			2.39	2.02				2.13	1.76
15	月	豚肉のもつ煮込み風 レタスの和風サラダ 果物 麦茶	329	428	30	火	☆お誕生会☆ 当日のお楽しみ♪ 完全給食です。		
			1.41	1.24					
16	火	きゃべつとベーコンのシチュー ツナサラダ 果物 麦茶	342	453	31	水	棒々鶏 もやしときゅうりの中華和え たけのこわかめのすまし汁 果物 麦茶	295	296
			2.00	1.74				3.17	2.7

- ※ 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。
- ※ 8/13(土)~8/16(火)はお盆保育となります。



平均	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
	370	16.6	16.9	2.4
	453	17.1	15.6	2.1