



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	月	根菜カレー シーザーサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	わかめご飯 牛乳	428 2.35	510 1.95	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	チャーハン	447 2.56	528 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	クリームパン 牛乳	371 2.50	475 2.15	18	木	ハンバーグ 人参とコーンの甘煮 レタスと卵のスープ 果物 麦茶	ヨーグルト ビスケット	358 2.25	454 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	ソーメン	289 4.57	407 3.79	19	金	スープ餃子 トマトとチーズのサラダ 果物 麦茶	ごま蒸しパン 牛乳	483 2.71	527 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	ズイン せんべい	222 2.03	355 1.77	20	土	わかめうどん きゅうりとツナの和え物 果物 麦茶	パン 牛乳	322 2.81	437 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	ちらし寿司 牛乳	363 2.54	470 2.18	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	バナナ 牛乳	315 1.84	431 1.62	
6	土	ポトフ スパゲッティサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	478 2.54	535 2.09	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	チーズパン 牛乳	408 2.59	486 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	スイスロール 牛乳	337 1.68	435 1.48	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	ほっほ焼き 牛乳	402 1.91	506 1.68	
9	火	はんぺんフライ 千切りきゃべつのサラダ 玉ねぎと卵のスープ 果物 麦茶	ピザパン 牛乳	409 2.82	506 2.38	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	混ぜ込みご飯 牛乳	317 2.61	433 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	枝豆とじゃこのご飯 牛乳	384 2.56	465 2.14	26	金	冷風麺 果物 麦茶	アイス	377 2.21	478 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	アイス	312 2.08	405 1.77	27	土	野菜炒め グリーンサラダ 花ふのすまし汁 果物 麦茶	パン 牛乳	243 1.78	478 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	パン 牛乳	506 2.39	563 2.02	29	月	かしきの照り焼き ハリハリ漬け 玉ねぎと油揚げのみそ汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	318 2.13	373 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	パウムクーヘン	329 1.41	428 1.24	30	火	☆お誕生会☆ 当日のお楽しみ♪ 完全給食です。		フルーチェ		
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	アップル ロールパン 牛乳	342 2.00	453 1.74	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	うどん	295 3.17	296 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