

10 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	土	けんちんうどん おくらときゅうりのオカ力和え 果物 麦茶	パン 牛乳	336 1.99	351 1.78	18	火	野菜の天ぷら 三色ナムル 白菜としいたけのみそ汁 果物 麦茶	ふかし芋 牛乳	361 1.86	371 1.68
3	月	根菜カレー イタリアンサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	ピザパン 牛乳	425 3.13	412 2.62	19	水	厚揚げと野菜の甘酢炒め ピーマンと糸こんにゃくのひき肉炒め わかめと豆腐のみそ汁 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	390 2.48	393 2.11
4	火	豆腐ハンバーグ ハリハリ漬け 白菜と人参のみそ汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	311 2.36	330 2.08	20	木	チーズハンバーグ レタスのサラダ たまごスープ 果物 麦茶	ヨーグルト ビスケット	310 2.30	316 1.97
5	水	たらこのゴマ味噌かけ ポテトサラダ 豆腐となめこのみそ汁 果物 麦茶	枝豆とじゃこのご飯 牛乳	370 2.54	375 2.10	21	金	★お誕生会メニュー★ 当日のお楽しみ♪ 以上児は通常通り白米持参で お願ひいたします。	フルーチェ		
6	木	豚肉の中華煮 キャベツのオカ力和え 小松菜とはんぺんのすまし汁 果物 麦茶	焼きそば 牛乳	306 2.41	326 2.12	22	土	野菜炒め きゅうりとわかめの和え物 花ふのすまし汁 果物 麦茶	パン 牛乳	314 2.77	326 2.36
7	金	エビフライ 付け合わせ けんちん汁 果物 麦茶	パウムクーヘン せんべい	407 2.56	393 2.21	24	月	サバの味噌煮 レタスの和風サラダ 小松菜と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	さつまいもパン 牛乳	379 2.43	373 1.98
8	土	運動会 (町営体育館にて)	飲み物ができます			25	火	ポークチャップ キャベツときゅうりのサラダ ニラ玉スープ 果物 麦茶	バナナ 牛乳	326 2.79	342 2.42
11	火	かじきの照り焼き ネバネバサラダ 玉ねぎと人参のみそ汁 果物 麦茶	うどん	364 3.96	369 3.24	26	水	筑前煮 ほうれん草の煮びたし 豆腐とまいいたけのみそ汁 果物 麦茶	みそポテト 牛乳	310 2.34	330 2.06
12	水	油淋鶏 付け合わせ だけのことわかめのすまし汁 果物 麦茶	いなり寿司 牛乳	414 3.50	412 2.97	27	木	マカロニグラタン 海藻サラダ エノキと卵のスープ 果物 麦茶	ひつみ汁	365 2.89	363 2.43
13	木	秋野菜のクリームシチュー 大根サラダ 果物 麦茶	わかめご飯 牛乳	371 2.29	377 0.00	28	金	★おにぎり遠足★ 給食はありません。 お弁当(おにぎり)とおやつを ご持参ください。	飲み物ができます	0.00 0.00	0.00 0.00
14	金	味噌ラーメン 果物 麦茶	フリン クラッカー	451 2.50	433 2.17	29	土	豚肉のもつ煮込み風 グリーンサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	280 1.23	305 1.17
15	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	452 3.75	444 3.22	31	月	きめ丸豆腐さのこあんかけ 大根とじゃこのサラダ もやしと人参のみそ汁 果物 麦茶	かぼちゃパン 牛乳	373 2.24	357 1.98
17	月	焼肉パスタ 付け合わせ 野菜スープ 果物 麦茶	アップルロールパン 牛乳	430 2.42	412 2.13	平均		エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	377 16.5 16 2.6	378 16.4 15.9 2.2	

※ 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。



※ 10/28(金)はおにぎり遠足のため給食はありません。(お弁当とおやつをご持参ください。)