



# こんだて

令和4年 粟石保育園

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	木	なすチキンカレー シーザーサラダ チーズ 福神漬汁 果物 麦茶	混ぜ込みご飯 牛乳	377 2.48	502 2.19	15	木	大豆と鶏肉のみそ炒め ひじきサラダ 根菜みそ汁 果物 麦茶	バナナ蒸しパン 牛乳	342 2.32	470 2.01
2	金	防災の日献立 豚汁 すき昆布煮 納豆 果物 麦茶	ビスコ せんべい	247 1.89	333 1.62	16	金	冷風麺 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	432 2.76	535 2.18
3	土	焼きそば 豆腐とまいたけのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	187 1.77	358 1.62	17	土	鶏肉のケチャップ炒め ツナサラダ コンソメスープ 果物 麦茶	パン 牛乳	353 2.34	364 2.07
5	月	豆腐とあさりのチャンプルー ネバネバサラダ もやしと油揚げのみそ汁 果物 麦茶	スイスロール 牛乳	416 2.26	519 1.98	20	火	マーボー豆腐 キャベツのオカカ和え わかめと油揚げのみそ汁 果物 麦茶	チーズパン 牛乳	161 1.88	328 1.61
6	火	豚肉の冷しゃぶ レタスときゅうりのサラダ 五目みそ汁 果物 麦茶	さつまいもロールパン 牛乳	213 1.93	372 1.74	21	水	和風きのこスパゲティ カラフル野菜スープ 果物 麦茶	わかめごはん 牛乳	458 2.79	567 2.36
7	水	たらの南蛮漬汁 かぼちゃの甘煮 わんたんスープ 果物 麦茶	マカロニきなこ 牛乳	354 1.97	475 1.77	22	木	ハンバーグ 人参とコーンの甘煮 エノキと卵のスープ 果物 麦茶	アイス	428 2.26	552 2.01
8	木	牛肉とごぼうのしぐれ煮 大根とじゃこのサラダ 白菜としいたけのみそ汁 果物 麦茶	ヨーグルト ビスケット	213 1.61	380 1.49	24	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	375 1.58	500 1.46
9	金	きのこベーコンのケチャップ炒め レタスの韓国風サラダ 春雨スープ 果物 麦茶	アイス	353 2.17	492 1.89	26	月	スープ餃子 かみかみサラダ 果物 麦茶	バナナ	348 2.58	442 2.04
10	土	カレーうどん 白菜のツナのお浸し 果物 麦茶	パン 牛乳	449 3.06	560 2.64	27	火	☆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	0.00 0.00
12	月	ほっけの塩焼き 切り干し大根煮 豆腐となめこのみそ汁 果物 麦茶	ソーメン	254 4.58	410 3.80	28	水	油淋鶏 海藻サラダ レタスと卵のスープ 果物 麦茶	ほっけ焼き 牛乳	386 1.87	516 1.69
13	火	豚バラ肉豆腐 ほうれん草の納豆和え 桜エビの中華風スープ 果物 麦茶	お好み焼きパン 牛乳	266 1.85	410 1.55	29	木	鮭のフリッター 付け合わせ もやしのみそスープ 果物 麦茶	ヨーグルト せんべい	174 1.44	315 1.29
14	水	ちくわの磯部揚げ マカロニサラダ ニラ玉スープ 果物 麦茶	チキンライス 牛乳	440 2.50	553 2.14	30	金	きぬ丸豆腐とほろあなか汁 小松菜の納豆和え あさりのみそ汁 果物 麦茶	ラーメン	282 3.66	433 3.11
平均									エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	321 14.9 15.9 2.3	442 17.1 14.3 2.0



※ 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。