



こんだて

令和4年 栗石保育園

日	曜日	献	立	お	や	つ	エネルギーKcal		日	曜日	献	立	お	や	つ	エネルギーKcal	
							食塩相当量g	食塩相当量g								以上児	未満児
1	火	キーマカレー 大根と水菜のサラダ エノキと卵のスーフ 果物 麦茶			シリアル	牛乳	361	487	16	水	酢鶏 大根とじゃこのサラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶			ラーメン	245	400	
							2.35	2.06							3.43	2.86	
2	水	鮭ときのこのチャウダー レタスときゅうりのサラダ 果物 麦茶			チキンライス	牛乳	357	476	17	木	おでん 納豆 きゅうりとツナの和え物 果物 麦茶			チャーハン	520	597	
							2.06	1.69							3.22	2.65	
4	金	ホイコーロー なめたけ和え 五目みそ汁 果物 麦茶			スイスロール	牛乳	369	479	18	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 お願いします。			フルーチェ	0.00	0.00	
							2.34	2.03							0.00	0.00	
5	土	焼きそば 豆腐とわかめのすまし汁 果物 麦茶			パン	牛乳	196	361	19	土	カレーうどん きゅうりとかにかまの和え物 果物 麦茶			パン	271	422	
							2.20	1.86							2.91	2.52	
7	月	しゃうまい ひじきの炒り煮 もやしと人参のみそ汁 果物 麦茶			ピザパン	牛乳	369	466	21	月	エビフライ 付け合わせ コンソメスーフ 果物 麦茶			豆パン	298	316	
							2.63	2.10							2.19	1.93	
8	火	八宝菜 かぼちゃの甘煮 桜エビの中華風スーフ 果物 麦茶			混ぜ込みご飯	牛乳	451	558	22	火	厚揚げ豆腐のチーズ焼き かぶの和風サラダ ツナときのこのスーフ 果物 麦茶			リンゴゼリー せんべい	206	382	
							3.32	2.83							3.77	3.21	
9	水	ジャーマンポテト もやしのナムル 小松菜とはんぺんのすまし汁 果物 麦茶			うどん		247	403	24	木	ほうれん草グラタン 海藻サラダ たまごのスーフ 果物 麦茶			炊き込みご飯	448	540	
							4.04	3.42							2.80	2.26	
10	木	ぶりの照り焼き ほうれん草の納豆和え けんちん汁 果物 麦茶			ヨーグルト	クラッカー	268	408	25	金	味噌ラーメン 果物 麦茶			スイートポテト	368	482	
							1.88	1.64							1.99	1.77	
11	金	きのこハンバーグ 人参とコーンの甘煮 コンソメスーフ 果物 麦茶			豆乳ドーナツ	牛乳	492	592	26	土	親子煮 レタスの和風サラダ 油揚げともやしのみそ汁 果物 麦茶			パン	224	385	
							2.14	1.89							2.10	1.87	
12	土	ポトフ マカロニサラダ 果物 麦茶			パン	牛乳	242	399	28	月	マーボー豆腐 かみかみサラダ あさいとわかめのみそ汁 果物 麦茶			お好み焼きパン	362	478	
							1.66	1.52							2.94	2.53	
14	月	冬野菜のシチュー グリーンサラダ 果物 麦茶			クリームパン	牛乳	400	518	29	火	ちくわの磯部揚げ 根菜のきんぴら 鶏肉とじゃがいものスーフ 果物 麦茶			バナナ	372	495	
							1.65	1.50							1.68	1.52	
15	火	ワンタン麺風具沢山スーフ トマトの韓国風サラダ 果物 麦茶			ぽっぽ焼き	牛乳	298	442	30	水	牛乳パスタ イタリアンサラダ 果物 麦茶			ちらし寿司	457	563	
							1.47	1.35							2.77	2.40	
平均															エネルギー(Kcal)	337	451
															たんぱく質(g)	15.0	16.9
															脂質(g)	15.3	15.6
															食塩(g)	2.4	2.1



※ 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。

