



# 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	木	ポークカレー シーザーサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	ヨーグルト ビスケット	279 2.03	402 1.68	15	木	チーズハンバーグ 人参とコーンの甘煮 レタスと卵のスープ 果物 麦茶	ふかし芋 牛乳	418 2.12	536 1.89
2	金	はんぺんフライ グリーンサラダ カラフル野菜スープ 果物 麦茶	ソーメン	332 5.40	474 4.52	16	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。	フルーツ	0.00 0.00	0.00 0.00
3	土	ハッシュドポーク レタスときゅうりのサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	パン 牛乳	464 3.92	456 3.35	17	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	313 1.58	449 1.46
5	月	塩マーボー豆腐 ほうれん草の納豆和え 桜エビの中華風スープ 果物 麦茶	アップルロール 牛乳	381 2.42	505 2.12	19	月	豆腐とあさりのチャンフルー 切り干し大根煮 わかめスープ 果物 麦茶	かぼちゃパン 牛乳	373 2.88	497 2.49
6	火	豚肉の生姜焼き キャベツのサラダ 厚揚げと大根のみそ汁 果物 麦茶	ごみ蒸しパン 牛乳	390 1.80	502 1.63	20	火	一口トンカツごま風味 付け合わせ 小松菜と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	バナナ 牛乳	350 1.94	475 1.72
7	水	さばのカレー竜田揚げ 付け合わせ 五目みそ汁 果物 麦茶	枝豆とじゃこのご飯 牛乳	399 2.47	578 2.12	21	水	おでん きゅうりとツナの和え物 納豆 果物 麦茶	いなり寿司 牛乳	509 4.41	591 3.59
8	木	白組リクエストメニュー		0.00	0.00	22	木	さつまいもグラタン 海藻サラダ 玉ねぎと卵のみそ汁 果物 麦茶	ヨーグルト せんべい	311 2.47	425 2.02
9	金	豆腐ハンバーグ すき昆布サラダ 根菜のみそ汁 果物 麦茶	焼きそば 牛乳	332 2.72	467 2.37	23	金	たらこのトマトソースがけ レタスの韓国風サラダ 冬野菜のスープ 果物 麦茶	クリスマスケーキ	289 1.76	474 1.58
10	土	けんちんうどん キャベツのオカカ和え 果物 麦茶	パン 牛乳	360 2.40	473 2.06	24	土	和風きのこスパゲティ コンソメスープ 果物 麦茶	パン 牛乳	438 1.70	550 1.46
12	月	スープ餃子 イタリアンサラダ 果物 麦茶	抹茶ロールパン 牛乳	382 3.05	469 2.42	26	月	ほっけの塩焼き かみかみサラダ もやしと油揚げのみそ汁 果物 麦茶	あんぱん 牛乳	321 1.66	458 1.52
13	火	鶏肉のフレーク焼き ほうれん草のお浸し もやしのみそスープ 果物 麦茶	チキンライス 牛乳	431 2.35	514 1.97	27	火	味噌ラーメン 果物 麦茶	みそポテト 牛乳	367 2.16	495 1.92
14	水	鮭のマヨネーズ焼き 炒り豆腐 だけのことわかめのすまし汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	354 2.25	484 1.98	28	水	油淋鶏 キャベツの付け合わせ あさりのみそ汁 果物 麦茶	わかめごはん 牛乳	390 2.80	508 2.42

平均	エネルギー(kcal)	385	498
	たんぱく質(g)	17.7	19.2
	脂質(g)	17.7	17.7
	食塩(g)	2.6	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。

※ 12/29～1/3は年末年始休みとなります。

