

1月 こんだて

令和5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	
4	水	千キンカレー シーザーサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	367 2.91	498 2.55	19	木	千キン南蛮 付け合わせ きのこスープ 果物 麦茶	マカロニきなこ 牛乳	431 1.76	536 2.00
5	木	マーボー豆腐 大根と人参の甘酢和え 鶏肉とじゃがいものスープ 果物 麦茶	405 2.06	515 1.80	20	金	厚揚げのネギ焼き もやしとちくわの和え物 小松菜と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	ヨーグルト ビスケット	276 3.41	410 2.87
6	金	たらふらい 付け合わせ いものこ汁 果物 麦茶	336 1.51	476 1.40	21	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	322 1.23	459 1.17
7	土	みそ豆乳うどん きゅうりのかにかま和え 果物 麦茶	154 1.25	332 1.20	23	月	サバの味噌煮 レタスの和風サラダ 大根と人参のみそ汁 果物 麦茶	ピザパン 牛乳	377 2.97	493 2.51
10	火	冬野菜のシチュー レタスの和風サラダ 果物 麦茶	408 1.67	514 1.51	24	火	焼肉パスタ カラフル野菜スープ 果物 麦茶	ひっつみ汁	368 3.92	370 3.34
11	水	豚肉のフルコギ風炒め フロッキーの卵サラダ わかめとしめじのすまし汁 果物 麦茶	383 2.63	507 2.23	25	水	きぬ丸豆腐肉みそあんかけ かぼちゃの甘煮 小松菜とはんぺんのすまし汁 果物 麦茶	千キンライス 牛乳	458 3.19	568 2.69
12	木	納豆かき揚げ ほうれん草のお浸し あさりのみそ汁 果物 麦茶	374 3.27	381 2.80	26	木	マカロニグラタン 海藻サラダ えのきと卵のスープ 果物 麦茶	バナナ 牛乳	402 2.07	512 1.78
13	金	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	394 2.27	515 2.00	27	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 お願いたします。	フルーチェ	0.00	0.00
14	土	ミートソースパゲティ コンソメスープ 果物 麦茶	302 1.78	433 1.59	28	土	ポトフ マカロニサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	442 2.31	538 1.99
16	月	しゅうまい ネバネバサラダ もやしのみそスープ 果物 麦茶	314 2.04	425 1.65	30	月	かじきの照り焼き 大根とじゃこのサラダ わかめと豆腐のみそ汁 果物 麦茶	さつまいもロールパン 牛乳	375 2.36	496 1.98
17	火	鮭ときのこチャウダー イタリアンサラダ 果物 麦茶	356 1.88	474 1.61	31	火	赤組リクエストメニュー		0.00	0.00
18	水	筑前煮 きゅうりとツナの和え物 花ふのすまし汁 果物 麦茶	257 2.39	407 2.10			平均	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	347 15.3 15.8 2.3	463 17.5 16.2 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。

