

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	498	19	木	千キン南蛮 付け合わせ きのこスープ 果物 麦茶	431	536	
			2.91	2.55			マカロニきなこ 牛乳	1.76	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	515	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	276	410	
			2.06	1.80			ヨーグルト ビスケット	3.41	2.87	
6	金	たらふらい 付け合わせ いものこ汁 果物 麦茶	336	476	21	土	豚肉のもつ煮込み風 グリーンサラダ 果物 麦茶	322	459	
			1.51	1.40			パン 牛乳	1.23	1.17	
7	土	みそ豆乳うどん きゅういのかにかま和え 果物 麦茶	154	332	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	377	493	
			1.25	1.20			ピザパン 牛乳	2.97	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	514	24	火	焼肉パスタ カラフル野菜スープ 果物 麦茶	368	370	
			1.67	1.51			ひっつみ汁	3.92	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	507	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	458	568	
			2.63	2.23			千キンライス 牛乳	3.19	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	381	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	402	512	
			3.27	2.80			バナナ 牛乳	2.07	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	515	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	433	28	土	ポトフ マカロニサラダ 果物 麦茶	442	538	
			1.78	1.59			パン 牛乳	2.31	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	425	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	375	496	
			2.04	1.65			さつまいもロールパン 牛乳	2.36	1.98	
17	火	鮭ときのことチャウダー イタリアンサラダ 果物 麦茶	356	474	31	火	赤組リクエストメニュー	0.00	0.00	
18	水	筑前煮 きゅういとツナの和え物 花ふのすまし汁 果物 麦茶	257	407			平均	エネルギー(Kcal)	347	463
			2.39	2.10				たんぱく質(g)	15.3	17.5
								脂質(g)	15.8	16.2
								食塩(g)	2.3	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。

