

2月 こんだて

令和5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	水	根菜カレー シーザーサラダ 千歳 福神漬け 果物 麦茶	きつねうどん	382 2.81	489 2.34	15	水	ほうれん草グラタン 海藻サラダ レタスと卵のスープ 果物 麦茶	わかめごはん 牛乳	417 2.81	521 2.34	
2	木	豚肉の生姜焼き キャベツのオカカ和え 五目みそ汁 果物 麦茶	スイスロール 牛乳	366 1.65	470 1.49	16	木	油淋鶏 付け合わせ 小松菜とはんぺんのすまし汁 果物 麦茶	ソーマン	373 3.72	500 3.17	
3	金	厚揚げと野菜の甘酢あんかけ ごぼうの唐揚げ 小松菜となめこのみそ汁 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	352 2.17	481 1.78	17	金	白菜の酢豚風 ネパネバサラダ 花ふのすまし汁 果物 麦茶	バナナ 牛乳	398 2.14	519 1.91	
4	土	けんちんうどん もやしとピーマンの和え物 果物 麦茶	パン 牛乳	344 1.99	477 1.78	18	土	保育発表会 (野菊ホールにて)		0.00	0.00	
6	月	塩マーボー豆腐 マカロニサラダ あさりのみそ汁 果物 麦茶	ジャムサンド 牛乳	398 2.23	517 1.97	20	月	豆腐とあさりのチャンフルー もやしと油揚げの和え物 大根とまいたけのみそ汁 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	371 2.23	497 2.05	
7	火	鮭フライ 付け合わせ 春雨スープ 果物 麦茶	枝豆とじゃこのご飯 牛乳	386 2.07	505 2.18	21	火	★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
8	水	ハンバーグ 人参とコーンの甘煮 コンソメスープ 果物 麦茶	シリアル 牛乳	388 2.50	512 2.49	22	水	味噌ラーメン 果物 麦茶	ふかし芋 牛乳	346 1.71	478 1.55	
9	木	おでん きゅうりとツナの和え物 納豆 果物 麦茶	ヨーグルト クラッカー	410 3.02	502 3.52	24	金	八宝菜 かぼちゃの甘煮 わかめと玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	チャーハン 牛乳	482 1.97	585 1.70	
10	金	黄組リクエストメニュー					25	土	鶏肉のケチャップ炒め おくらときゅうりのオカカ和え しめじのすまし汁 果物 麦茶	パン 牛乳	342 2.07	474 1.84
13	月	ぶいの照り焼き ひじきの炒り煮 豆腐とわかめのみそ汁 果物 麦茶	チーズパン 牛乳	389 2.34	491 2.24	27	月	たらのにんにく醤油かけ レタスの和風サラダ 玉ねぎと人参のみそ汁 果物 麦茶	ウインナーロールパン 牛乳	278 2.34	424 2.07	
14	火	焼肉パスタ ツナときのこのスープ 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	518 2.57	602 1.77	28	火	エビと野菜のかき揚げ 小松菜のお浸し 厚揚げのみそ汁 果物 麦茶	ゆかりごはん 牛乳	405 1.87	525 1.66	
平均										エネルギー(Kcal)	389	506
										たんぱく質(g)	18	19.6
										脂質(g)	17.4	17.3
										食塩(g)	2.4	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、メニューがかわることがあります。
- ※ 2/18(土)は保育発表会です。給食はありません。

