

3 こんだて

令和5年 粟石保育園

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	キーマカレー 大根と水菜のサラダ 桜エビの中華風スープ 果物 麦茶	ソーメン 牛乳	411 3.55	527 3.02	16	木	はんぺんフライ さきいかの中華風サラダ 白菜とえのきのみそ汁 果物 麦茶	ぶどうゼリー ビスケット	401 2.07	537 1.85
2	木	厚揚げのネギチーズ焼き 韓国風サラダ 鶏肉とじゃがいものスープ 果物 麦茶	ヨーグルト せんべい	259 1.86	395 1.64	17	金	味噌ラーメン 果物 麦茶	バナナ 牛乳	376 1.99	500 1.78
3	金	一口とんかつごき風味 付け合わせ えのきと卵のスープ 果物 麦茶	フルーツポンチ	264 1.44	411 1.33	18	土	卒園式		0.00 0.00	0.00 0.00
4	土	ポトフ マカロニサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	448 1.68	539 1.44	20	月	大豆と鶏肉のみそ炒め レタスの和風サラダ キャベツと人参のみそ汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	306 1.64	443 1.50
6	月	餃子スープ かみかみサラダ 果物 麦茶	スティックパン 牛乳	355 2.39	485 2.10	22	水	ぶりの照り焼き カラフルきんぴら 厚揚げのみそ汁 果物 麦茶	マカロニきなこ 牛乳	400 1.66	498 1.57
7	火	和風きのこスパゲティ 白菜のコンソメスープ 果物 麦茶	フライド人参 牛乳	402 1.52	497 1.39	23	木	エビフライ 付け合わせ 花ふのすまし汁 果物 麦茶	玉子サンド 牛乳	352 1.63	481 1.49
8	水	ほっけの塩焼き ほうれん草の煮浸し いものこ汁 果物 麦茶	ちらし寿司 牛乳	326 1.26	460 1.21	24	金	春野菜のシチュー かぶの和風サラダ 果物 麦茶	ヨーグルト ビスコ	250 1.71	387 1.51
9	木	青組リクエストメニュー		0.00 0.00	0.00 0.00	25	土	豚肉のもつ煮込み風 きゅうりとツナの和え物 果物 麦茶	パン 牛乳	383 1.88	506 1.93
10	金	豚バラの肉豆腐 大根と人参の酢の物 小松菜とはんぺんのすまし汁 果物 麦茶	お餅ラスク 牛乳	293 1.46	435 1.35	27	月	鮭のマヨネーズ焼き すき昆布煮 大根となめこのみそ汁 果物 麦茶	焼きそば 牛乳	337 2.42	467 2.06
11	土	焼きうどん ツナときこのスープ 果物 麦茶	パン 牛乳	498 2.64	561 2.21	28	火	ワンタン通風具だくさんスープ きぬ丸豆腐のあんかけ 果物 麦茶	ごみ蒸しパン 牛乳	419 1.86	514 1.68
13	月	豆腐ハンバーグ ピーマンと糸こんにゃくのひき肉炒め もやしのみそスープ 果物 麦茶	コッペパン 牛乳	447 2.20	541 1.88	29	水	鶏肉のから揚げ 付け合わせ 根菜のみそ汁 果物 麦茶	ふかし芋 牛乳	354 1.48	486 1.46
14	火	お誕生日メニュー 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。	フルーツ	0.00 0.00	0.00 0.00	30	木	お別れ会 五色弁 あさりのすまし汁 果物 麦茶	ケーキ 麦茶	496 2.07	520 1.88
15	水	チャプチェ風 小松菜のオカカ和え だけのこわかめのすまし汁 果物 麦茶	混ぜ込みご飯 牛乳	318 2.04	453 1.80	31	金	豚肉のピザ焼き スパゲティサラダ コンソメスープ 果物 麦茶	きつねうどん 牛乳	401 1.87	511 1.68

※ 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。



平均	エネルギー(Kcal)	372	488
	たんぱく質(g)	16.4	18.4
	脂質(g)	15.1	15.6
	食塩(g)	1.9	1.7