



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	土	親子煮 きゅうりとわかめの和え物 豆腐と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	440 2.25	434 1.99	15	土	ハッシュドポーク グリーンサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	パン 牛乳	407 3.03	405 2.67	
3	月	ポークカレー シーザーサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	ジャムサンド 牛乳	403 2.11	403 1.83	17	月	豚肉のもつ煮込み風 ハリハリ漬け 果物 麦茶	チーズパン 牛乳	325 1.28	341 1.22	
4	火	麻婆豆腐 大根と人参の酢の物 玉子スープ 果物 麦茶	ラーメン 牛乳	334 2.15	343 1.91	18	火	さばのカレー奄田揚げ フロッキーと卵のサラダ もやしのみそスープ 果物 麦茶	ソーメン 牛乳	374 2.28	384 2.41	
5	水	ほっけの塩焼き ひじきの炒り煮 けんちん汁 果物 麦茶	わかめご飯 牛乳	333 1.58	347 1.45	19	水	ポテトグラタン 海藻サラダ 野菜スープ 果物 麦茶	混ぜ込みご飯 牛乳	410 2.34	453 2.62	
6	木	ミートソーススパゲティ コンソメスープ 果物 麦茶	お麩ラスク 牛乳	490 1.07	451 1.05	20	木	きぬ丸豆腐カニカマあんかけ ピーマンと糸こんにゃくのひき肉炒め 白菜とえのきのみそ汁 果物 麦茶	ほっほ焼き 牛乳	355 1.48	390 1.91	
7	金	油淋鶏 キャベツと人参のサラダ ニラと卵のスープ 果物 麦茶	りんごゼリー ビスケット	361 1.37	379 1.28	21	金	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	
8	土	コーンシチュー レタスときゅうりのサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	438 1.58	427 1.46	22	土	ポトフ スパゲティサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	427 1.96	417 1.75	
10	月	シュウマイ カミカミサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	ピザパン 牛乳	431 1.82	406 1.59	24	月	タラのんにんにく醤油かけ ひじきサラダ なめこと小松菜のみそ汁 果物 麦茶	ウイナーロールパン 牛乳	328 2.20	343 1.93	
11	火	豚肉のフルコギ風 きゅうりとツナの和え物 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	フライド人参 牛乳	307 2.40	331 2.11	25	火	豆腐ハンバーグ ポテトサラダ キャベツと人参のみそ汁 果物 麦茶	ごき蒸しパン 牛乳	414 1.72	411 1.56	
12	水	厚揚げのネギ焼き 中華春雨サラダ あさりとわかめのみそ汁 果物 麦茶	チャーハン 牛乳	408 2.24	407 1.99	26	水	味噌ラーメン 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	425 1.71	420 1.54	
13	木	ハンバーグ 人参とコーンの甘煮 まいたけと大根のみそ汁 果物 麦茶	ヨーグルト せんべい	359 1.55	356 1.39	27	木	一口とんかつゴマ風味 キャベツとコーンのサラダ 五目みそ汁 果物 麦茶	ヨーグルト クラッカー	348 1.97	340 1.69	
14	金	鮭のマヨネーズ焼き 大根と水菜のサラダ わかめスープ 果物 麦茶	みそポテト 牛乳	287 1.62	310 1.48	28	金	ホイコーロー 三食ナムル 桜エビの中華風スープ 果物 麦茶	マカロニきなこ 牛乳	344 1.80	345 1.63	
平均										エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	381 17.0 16.4 1.91	385 16.9 16.8 1.77

※ 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。

