



# 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	木	根菜カレー シーザーサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	お麩ラスク 牛乳	359 1.77	358 1.54	16	金	たらフライ 付け合わせ なめこ汁 果物 麦茶	ヨーグルト せんべい	306 1.68	307 1.40	
2	金	豆腐とあさいのチャンフルー きゅうりとツナの和え物 もやしのみそスープ 果物 麦茶	スイスロール 牛乳	368 2.17	359 1.91	17	土	鶏肉と野菜のケチャップ炒め レタスの和風サラダ 花ふのすまし汁 果物 麦茶	パン 牛乳	349 1.48	356 1.37	
3	土	焼きうどん 油揚げとわかめのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	434 2.26	424 1.97	19	月	豆腐ハンバーグ ひじきサラダ たけのことわかめのすまし汁 果物 麦茶	豆パン 牛乳	340 1.89	348 1.68	
5	月	さばの塩焼き ひじきの炒り煮 大根と人参のみそ汁 果物 麦茶	ピザパン 牛乳	410 2.58	400 2.23	20	火	★バイキング★ 当日のお楽しみ♪ 以上児は通常通り白米持参 でお願いします。		フルーチェ	0.00	0.00
6	火	塩マーボー豆腐 ハリハリ漬け 玉ねぎとエノキのみそ汁 果物 麦茶	わかめご飯 牛乳	384 1.53	387 1.41	21	水	キャブフェン フロッキーのマヨサラダ あさりとわかめのみそ汁 果物 麦茶	マカロニきなこ 牛乳	315 2.24	321 1.98	
7	水	チキン南蛮 トマトサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	バナナ 麦茶	427 1.60	422 1.47	22	木	大豆と鶏肉のみそ炒め ほうれん草の納豆和え 桜エビの中華風スープ 果物 麦茶	チャーハン 牛乳	455 2.12	447 2.01	
8	木	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	ラーメン 牛乳	446 3.71	437 3.15	23	金	鮭のコーンマヨ焼き ネバネバサラダ キャベツとエノキのみそ汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	340 1.76	351 1.60	
9	金	シュウマイ 炒り豆腐 キャベツと人参のみそ汁 果物 麦茶	りんごゼリー ビスケット	345 1.25	370 1.19	24	土	クリームシチュー グリーンサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	396 1.51	394 1.39	
10	土	ポトフ マカロニサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	407 1.72	400 1.56	26	月	ほっけの塩焼き 糸こんにゃくのひき肉炒め オクラスープ 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	364 1.49	371 1.34	
12	月	エビフライ 付け合わせ けんちん汁 果物 麦茶	チーズパン 牛乳	324 1.93	339 1.73	27	火	豚肉のピザ焼き キャベツとコーンのサラダ 小松菜とはんぺんのすまし汁 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	408 1.60	378 1.36	
13	火	豚肉の冷しゃぶ キャベツとレタスのサラダ あさりと豆腐のみそ汁 果物 麦茶	みそポテト 牛乳	333 1.67	347 1.34	28	水	冷風麺 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	400 2.04	396 1.74	
14	水	牛乳パスタ イタリアンサラダ 果物 麦茶	混ぜ込みご飯 牛乳	376 1.96	381 1.75	29	木	きぬ丸豆腐きのごあんかけ 切干大根煮 ワンタンスープ 果物 麦茶	アイス	355 1.68	347 1.51	
15	木	焼きカレー 三色ナムル エノキと卵のスープ 果物 麦茶	ごま蒸しパン 牛乳	411 1.84	409 1.66	30	金	なっつく天 レタスの韓国風サラダ 大根と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	ほっけ焼き 牛乳	391 1.89	393 1.70	

\* 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)	378	377
	たんぱく質(g)	17.5	17
	脂質(g)	16.1	12.9
	食塩(g)	1.8	1.6