



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 | 火 | キーマカレー シーザーサラダ わかめスープ 果物 麦茶 | ラーメン 牛乳 | 428 3.48 | 423 2.97 | 17 | 木 | ほっけの塩焼き 炒り豆腐 五目みそ汁 果物 麦茶 | ヨーグルト ビスケット | 236 1.42 | 257 1.28 |
| 2 | 水 | 鮭のピザ焼き ねばねばサラダ 豆腐とまいたけのみそ汁 果物 麦茶 | 枝豆とじゃこのご飯 牛乳 | 376 1.72 | 381 1.57 | 18 | 金 | ハイキング 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。 | フルーツ | 0.00 | 0.00 |
| 3 | 木 | はんぺんフライ 付け合わせ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶 | りんごゼリー せんべい | 353 2.07 | 371 1.84 | 19 | 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 | 349 2.50 | 451 2.22 |
| 4 | 金 | 棒棒鶏 もやしときゅうりの中華和え あさりの具沢山みそ汁 果物 麦茶 | お麩ラスク 牛乳 | 300 1.46 | 319 1.31 | 21 | 月 | さばのみぞ煮 ひじきの煮物 花魁のすまし汁 果物 麦茶 | チーズパン 牛乳 | 476 1.85 | 356 1.61 |
| 5 | 土 | 白菜とベーコンのシチュー レタスとキャベツのサラダ 果物 麦茶 | パン 麦茶 | 398 2.26 | 395 2.00 | 22 | 火 | 冷風麺 果物 麦茶 | 茹でとうもろこし 牛乳 | 357 1.23 | 321 1.13 |
| 7 | 月 | かじきの照り焼き カミカミサラダ えのきと玉ねぎの味噌汁 果物 麦茶 | 豆パン 麦茶 | 304 1.55 | 317 1.41 | 23 | 水 | 一口とんかつゴマ風味 キャベツとコーンのサラダ あさりとわかめのすまし汁 果物 麦茶 | 炊き込みごはん 牛乳 | 311 2.62 | 399 2.18 |
| 8 | 火 | 豚肉の生姜焼き キャベツと人参のサラダ けんちん汁 果物 麦茶 | アイス | 394 1.67 | 407 1.56 | 24 | 木 | きぬ丸豆腐あんかけ なめたけ和え 鶏肉と根菜のおつゆ 果物 麦茶 | アイス | 409 1.79 | 359 1.64 |
| 9 | 水 | 厚揚げのミートソース煮 大根とじゃこのサラダ なすと油揚げの味噌汁 果物 麦茶 | 混ぜ込みごはん 牛乳 | 405 1.84 | 404 1.66 | 25 | 金 | 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 | ごま蒸しパン 牛乳 | 349 1.75 | 462 1.58 |
| 10 | 木 | 鶏肉の唐揚げ 付け合わせ はんぺんと小松菜のすまし汁 果物 麦茶 | かまもち 牛乳 | 373 1.74 | 378 1.58 | 26 | 土 | もやしと豚肉のちゃんぽんうどん 大根の和風サラダ 果物 麦茶 | パン 牛乳 | 478 1.79 | 415 1.62 |
| 12 | 土 | カレーうどん オクラときゅうりのオカ力和え 果物 麦茶 | パン 麦茶 | 475 2.62 | 440 2.25 | 28 | 月 | シュウマイ わかめとツナの和え物 キャベツと油揚げの味噌汁 果物 麦茶 | バタースティックパン 牛乳 | 326 2.10 | 335 1.83 |
| 14 | 月 | 親子煮 もやしとちくわの和え物 豆腐とわかめのみそ汁 果物 麦茶 | しっとりロールパン 牛乳 | 450 2.20 | 433 1.88 | 29 | 火 | 豆腐とあさりのチャンフルー 三色ナムル 千層菜の中華風スープ 果物 麦茶 | チョコパイ 牛乳 | 377 1.81 | 370 1.64 |
| 15 | 火 | ポトフ マカロニサラダ 果物 麦茶 | バウムクーヘン 牛乳 | 507 1.91 | 438 1.57 | 30 | 水 | たらの南蛮漬け カボチャの甘煮 ワンタンスープ 果物 麦茶 | ソーメン 牛乳 | 415 3.78 | 412 3.21 |
| 16 | 水 | 豚肉のもつ煮込み風 レタスの和風サラダ 果物 麦茶 | シリアル 牛乳 | 295 1.54 | 315 1.42 | 31 | 木 | 鶏肉のネギみそ焼き ハリハリ漬け 小松菜となめこのみそ汁 果物 麦茶 | ヨーグルト ビスケット | 329 1.83 | 300 1.55 |

※ 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。

※ 8/12(土)~8/16(水)はお盆保育となります。



| 平均 | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 食塩(g) |
|----|-------------|----------|-------|-------|
| | 381 | 17.5 | 15.3 | 2 |
| | 378 | 16.9 | 15.5 | 1.7 |