

7 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	土	もやしと豚肉のちゃんぽん風 大根の和風サラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	391 1.80	389 1.63	18	火	ほっけの塩焼き 大根とじゃこのサラダ もやしのみそスープ 果物 麦茶	シリアル 牛乳	269 1.53	295 1.42
3	月	夏野菜カレー シーザーサラダ 千歳 福神漬 果物 麦茶	さつま芋ロールパン 牛乳	441 2.20	423 1.87	19	水	一口とんかつごま風味 付け合わせ けんちん汁 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	408 2.29	404 2.18
4	火	厚揚げのネギ焼き かみかみサラダ わかめスープ 果物 麦茶	ラーメン 牛乳	345 3.40	356 2.89	20	木	マーボー豆腐 ひじきサラダ なすと油揚げのみそ汁 果物 麦茶	ごま蒸しパン 牛乳	422 2.10	412 1.87
5	水	鮭のマヨネーズ焼き ハリハリ漬 小松菜とはんぺんのすまし汁 果物 麦茶	混ぜ込みご飯 牛乳	342 1.87	353 1.69	21	金	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。	フルーツ 牛乳	0.00 0.00	0.00 0.00
6	木	豚肉のフルコギ風 チョレギサラダ 豆腐とまいたけのみそ汁 果物 麦茶	ヨーグルト ビスコ	262 1.74	278 1.54	22	土	豚肉のもつ煮込み風 わかめとツナの和え物 果物 麦茶	パン 牛乳	361 1.75	366 1.59
7	金	エビフライ イタリアンサラダ ぞうめん汁 果物 麦茶	フルーツポンチ	306 1.61	309 1.45	24	月	豚肉の冷しゃぶ キャベツとレタスのサラダ カラフル野菜スープ 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	411 2.10	379 1.76
8	土	ポトフ スパゲティサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	452 1.95	436 1.74	25	火	たらのにんにく醤油かけ ねばねばサラダ 玉ねぎと人参のみそ汁 果物 麦茶	アイス	288 1.79	309 1.59
10	月	かじきの照り焼き 納豆 具沢山豚汁 果物 麦茶	しっとりロールパン 麦茶	346 1.58	355 1.39	26	水	冷風麺 果物 麦茶	茹でとうもろこし 牛乳	346 1.87	345 1.57
11	火	油淋鶏 海藻サラダ あさりと豆腐のみそ汁 果物 麦茶	チュモクパフ 牛乳	442 2.01	424 1.80	27	木	ちくわの磯部揚げ 三食ナムル ワンタンスープ 果物 麦茶	チキンライス 牛乳	432 1.71	430 1.97
12	水	きぬ丸豆腐あんかけ なすと糸こんにゃくのひき肉炒め 玉ねぎと油揚げのみそ汁 果物 麦茶	バナナ 牛乳	378 1.64	361 1.50	28	金	夏野菜の肉みそ炒め すき昆布サラダ あさりのすまし汁 果物 麦茶	ヨーグルト せんべい	278 2.04	296 2.12
13	木	千歳ハンバーグ 人参とコーンの甘煮 たまごスープ 果物 麦茶	アイス	500 1.67	502 1.56	29	土	ミートソーススパゲッティ 野菜スープ 果物 麦茶	パン 牛乳	554 1.93	506 0.20
14	金	牛乳パスタ レタスの韓国風サラダ 果物 麦茶	お麩ラスク 牛乳	425 1.93	420 1.73	31	月	豆腐ハンバーグ 切干大根の煮物 キャベツと人参のみそ汁 果物 麦茶	ピザパン 牛乳	416 2.11	425 2.21
15	土	親子煮 キャベツのおひたし 花ふのすまし汁 果物 麦茶	パン 牛乳	422 2.14	415 1.90						

※ 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。



平均	エネルギー(kcal)	388	382
	たんぱく質(g)	17.7	17
	脂質(g)	16.1	15.8
	食塩(g)	1.9	1.7