



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	金	根菜カレー シーザーサラダ チーズ 福神漬 果物 麦茶	焼きそば 牛乳	412 2.56	401 2.19	15	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 願い致します。	フルーチェ	0.00	0.00	
2	土	親子煮 なめたけ和え 豆腐とわかめの味噌汁 果物 麦茶	パン 牛乳	446 2.71	431 2.29	16	土	肉野菜炒め きゅうりとわかめの和え物 なめこ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	348 1.86	351 1.61	
4	月	エビフライ 付け合わせ 卵と野菜のみそ汁 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	386 1.74	389 1.58	19	火	冷風麺 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	486 1.90	445 1.58	
5	火	防災の日献立 豚汁 すき昆布煮 納豆 果物 麦茶	ビスコ せんべい 牛乳	315 2.01	298 1.62	20	水	ちくわのカレー天ぷら もやしとネギのナムル 大根とわかめのみそ汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	348 1.88	358 1.69	
6	水	さばの塩焼き ごぼうの唐揚げ いもの子汁 果物 麦茶	枝豆とじゃこのご飯 牛乳	395 1.70	388 1.52	21	木	きのこの煮込みハンバーグ 人参とコーンの甘煮 花魁のすまし汁 果物 麦茶	クローックムッシュ 牛乳	457 2.05	446 1.83	
7	木	マーボー豆腐 中華春雨サラダ にら玉スープ 果物 麦茶	アイス	390 1.83	343 1.38	22	金	厚揚げのネギ焼き レタスの韓国風サラダ キャベツと人参のみそ汁 果物 麦茶	ヨーグルト せんべい	246 2.08	265 1.81	
8	金	千キン南蛮 トマトサラダ 大根とまいたけのみそ汁 果物 麦茶	ラーメン 牛乳	413 2.49	411 2.18	25	月	かじきの南部焼き カミカミサラダ もやしのみそスープ 果物 麦茶	チーズパン 牛乳	316 1.87	334 1.69	
9	土	クリームシチュー グリーンサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	3952 1.51	393 1.39	26	火	一口とんかつゴマ風味 付け合わせ あさりと豆腐のすまし汁 果物 麦茶	アイス	417 2.04	362 1.53	
11	月	ほっけの塩焼き ちくわともやしの和え物 玉ねぎと人参のみそ汁 果物 麦茶	お好み焼きパン 牛乳	287 1.98	310 1.77	27	水	きぬ丸豆腐ひき肉あんかけ 野菜の納豆和え 小松菜とはんぺんのすまし汁 果物 麦茶	ソーメン 牛乳	303 2.52	323 2.21	
12	火	あさりと豆腐のチャンフルー カボチャの甘煮 白菜と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	りんごゼリー ビスケット	381 1.56	396 1.44	28	木	棒棒鶏 もやしときゅうりの中華和え けんちん汁 果物 麦茶	お麩ラスク 牛乳	303 1.65	322 1.51	
13	水	鶏肉のフレーク焼き イタリアンサラダ わかめスープ 果物 麦茶	千キンライス 牛乳	408 2.01	374 1.73	29	金	たらフライ レタスときゅうりのサラダ 玉ねぎとわかめのみそ汁 果物 麦茶	かまもち 牛乳	341 1.49	351 1.32	
14	木	豚肉の冷しゃぶ レタスとキャベツのサラダ 五目みそ汁 果物 麦茶	ほっけ焼き 牛乳	337 1.16	355 1.12	30	土	ミートソーススパゲッティ コンソメスープ 果物 麦茶	パン 牛乳	557 2.26	502 2.00	
平均										エネルギー(kcal)	375	371
										たんぱく質(g)	18.1	17.4
										脂質(g)	15.0	15.1
										食塩(g)	1.9	1.7



※ 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。