

10 こんだて

令和5年 雫石保育園

日	曜日	献立	エネルギーKcal 食塩相当量g		日	曜日	献立	エネルギーKcal 食塩相当量g		
			以上児	未満児				以上児	未満児	
2	月	さつまいもカレー シーザーサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	398 1.97	389 1.71	18	水	みそラーメン 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	436 2.63	427 2.01
3	火	鮭のマヨネーズ焼き ハリハリ漬け もやしのみそスープ 果物 麦茶	345 2.74	357 2.38	19	木	かじきの照り焼き さきいかの中華和え ワンタンスープ 果物 麦茶	お餅ラスク 牛乳	312 2.36	330 1.56
4	水	スープ餃子 大根とじゃこのサラダ 果物 麦茶	366 2.37	335 1.86	20	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
5	木	マーボー豆腐 なめたけ和え キャベツとえのきのみそ汁 果物 麦茶	363 1.94	354 1.68	21	土	けんちんうどん キャベツのおかか和え 果物 麦茶	パン 牛乳	380 1.76	381 1.60
6	金	大豆と鶏肉のみそ炒め レタスの和風サラダ あさりとわかめのみそ汁 果物 麦茶	404 2.66	388 2.29	23	月	秋野菜のクリームシチュー イタリアンサラダ 果物 麦茶	アップルロールパン 牛乳	333 1.60	347 1.47
7	土	運動会 (町営体育館にて)	0.00	0.00	24	火	一口とんかつゴマ風味 付け合わせ 小松菜と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	わかめご飯 牛乳	395 1.76	389 1.58
10	火	ほっけの塩焼き すき昆布煮 大根となめこのみそ汁 果物 麦茶	294 1.94	316 1.74	25	水	きぬ丸豆腐カニカマあんかけ 野菜の納豆和え もやしと人参のみそ汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	337 2.12	349 1.89
11	水	マカロニグラタン 海藻サラダ 野菜スープ 果物 麦茶	399 2.51	390 2.12	26	木	チーズハンバーグ 人参とコーンの甘煮 レタスと卵のスープ 果物 麦茶	ひつまみ汁 牛乳	408 2.18	407 1.93
12	木	コンソメポテト 三色ナムル 白菜と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	298 2.42	310 2.08	27	金	たらのにんにく醤油かけ 糸こんにゃくとピーマンのひき肉炒め たまねぎとわかめのみそ汁 果物 麦茶	さつま芋ご飯 牛乳	339 1.79	338 1.55
13	金	★おにぎり遠足★ 給食はありません。 お弁当(おにぎり等)とおやつを ご持参ください。	0.00	0.00	28	土	ポトフ マカロニサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	454 1.95	437 1.75
14	土	豚肉のもつ煮込み風 きゅうりとツナの和え物 果物 麦茶	395 1.97	454 1.77	30	月	牛肉とごぼうのしぐれ煮 もやしとネギのナムル 豆腐とわかめのすまし汁 果物 麦茶	かぼちゃパン 牛乳	363 1.65	367 1.48
16	月	豆腐ハンバーグ 切り干し大根煮 キャベツと人参のみそ汁 果物 麦茶	412 2.58	407 2.22	31	火	厚揚げのネギ焼き レタスの韓国風サラダ 大根と人参のみそ汁 果物 麦茶	フィン クラッカー	308 2.60	324 2.27
17	火	油淋鶏 レタスとキャベツのサラダ 花魁のすまし汁 果物 麦茶	359 2.51	314 2.18	平均		エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	368 16.2 15.5 2.1	367 16.2 15.4 1.9	

※ 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。

※ 10/13(金)はおにぎり遠足のため給食はありません。(お弁当とおやつをご持参ください。)

