



# こんだて

令和5年 栗石保育園

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	水	キーマカレー 大根と水菜のサラダ わかめスープ 果物 麦茶	混ぜ込みご飯 牛乳	411 2.79	529 2.41	16	木	厚揚げのネギ焼き シタスの韓国風サラダ 鶏肉と根菜のおつゆ 果物 麦茶	ごま蒸しパン 牛乳	412 2.77	529 2.37	
2	木	さばのみそ煮 シタスの和風サラダ 白菜とえのきのみそ汁 果物 麦茶	ヨーグルト ビスケット	264 1.62	398 1.40	17	金	★バイキング★ 当日のお楽しみ♪ 以上児は通常通り白米昼食でお願い致します。	フルーツ	0.00 0.00	0.00 0.00	
4	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	564 1.66	612 1.48	18	土	カレーうどん きゅうりとカニカマの和え物 果物 麦茶	パン 牛乳	486 2.33	554 2.30	
6	月	シューマイ ひじきの炒り煮 もやしと人参のみそ汁 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	434 1.54	534 1.39	20	月	ほっけの塩焼き 炒り豆腐 わかめともやしのみそ汁 果物 麦茶	お好み焼きパン 牛乳	327 2.91	460 2.52	
7	火	一口とんかつゴマ風味 付け合わせ けんちん汁 果物 麦茶	スイスロール 牛乳	415 1.90	511 1.68	21	火	八宝菜 なめたけ和え たまごスープ 果物 麦茶	チキンライス 牛乳	370 2.01	511 2.01	
8	水	おでん きゅうりとツナの和え物 納豆 果物 麦茶	わかめご飯 牛乳	421 2.45	537 2.15	22	水	野菜かき揚げ カボチャの甘煮 キャベツとえのきのみそ汁 果物 麦茶	マカロニきなこ 牛乳	433 1.54	521 1.36	
9	木	マーボー豆腐 中華春雨サラダ 小松菜とはんぺんのすまし汁 果物 麦茶	ふかし芋 牛乳	317 1.72	454 1.57	24	金	ハンバーグ 人参とコーンの甘煮 シタスの中華スープ 果物 麦茶	ヨーグルト せんべい	360 1.85	477 1.63	
10	金	棒棒鶏 もやしときゅうりの中華和え 大根と人参のみそ汁 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	388 1.94	495 1.75	25	土	豚皿 キャベツときゅうりのサラダ 玉ねぎとお麩のみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	426 2.21	504 1.91	
11	土	あんかけやきそば 小松菜と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	431 2.08	541 1.85	27	月	エビフライ 付け合わせ 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	338 1.91	467 1.65	
13	月	ぶりの照り焼き すき昆布煮 あさりのみそ汁 果物 麦茶	チーズパン 牛乳	361 2.38	479 2.07	28	火	味噌ラーメン 果物 麦茶	カレークックムッシュ 牛乳	415 2.50	532 2.19	
14	火	豚肉の生姜焼き 付け合わせ 大根と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	お麩ラスク 牛乳	307 1.24	433 1.18	29	水	豆腐ハンバーグ 根菜さんぴら キャベツと油揚げのみそ汁 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	463 2.27	575 1.94	
15	水	鮭ときのこのチャウダー イタリアンサラダ 果物 麦茶	チャーハン 牛乳	434 1.84	535 1.58	30	木	焼肉パスタ グリーンサラダ 桜エビの中華風スープ 果物 麦茶	シリアル 牛乳	394 2.45	497 2.25	
平均										エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	398 17.4 16.6 2	509 19.2 16.8 1.8



※ 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。

