



# 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	ポークカレー シーザーサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	ほっほ焼き 牛乳	406 1.78	521 1.55	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	保育発表会 中央公民館にて		0.00	0.00	16	土	ポトフ マカロニサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	454 1.95	557 1.75
4	月	たらのニンニク醤油がけ カミカミサラダ 玉ねぎと人参のみそ汁 果物 麦茶	抹茶ロールパン 牛乳	328 1.64	463 2.02	18	月	スープ餃子 レタスの和風サラダ 果物 麦茶	しっとりロールパン 牛乳	351 2.23	442 1.75
5	火	塩マーボー豆腐 ほうれん草の納豆和え 大根と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	チュモクバフ 牛乳	425 1.67	527 1.50	19	火	豆腐とあさりのチャンフルー れんこんマヨサラダ 大根とまいたけのみそ汁 果物 麦茶	千千ミ 牛乳	385 1.74	505 1.57
6	水	牛乳パスタ イタリアンサラダ 果物 麦茶	お謎ラスク 牛乳	414 1.61	513 1.52	20	水	さばのカレー奄田揚げ もやしとちくわの和え物 わかめとお謎のみそ汁 果物 麦茶	枝豆とじゃこのご飯 牛乳	446 2.00	557 1.79
7	木	白組リクエストメニュー		0.00	0.00	21	木	チーズハンバーグ 人参とコーンの甘煮 レタスの中華風スープ 果物 麦茶	りんごゼリー せんべい	453 1.94	573 1.74
8	金	千キン南蛮 海藻サラダ コンソメスープ 果物 麦茶	ごま蒸しパン 牛乳	481 1.91	584 1.71	22	金	味噌ラーメン 果物 麦茶	いとこ煮 牛乳	341 2.08	511 1.85
9	土	豚肉のもつ煮込み風 大根とじゃこのサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	356 1.24	481 1.18	23	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	419 2.64	535 2.33
11	月	ほっけの塩焼き 切干大根煮 キャベツと人参のみそ汁 果物 麦茶	ピザパン 牛乳	338 1.91	382 1.82	25	月	ポテトグラタン キャベツとブロッコリーのサラダ 冬野菜スープ 果物 麦茶	クリスマスケーキ 麦茶	400 1.73	560 1.64
12	火	豆腐ハンバーグ ピーマンと糸こんにゃくのひき肉炒め えのきと卵のみそ汁 果物 麦茶	カレークックムッシュ 牛乳	390 2.02	512 1.75	26	火	ぶいの照り焼き 炒り豆腐 わかめともやしのみそ汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	352 1.80	470 1.55
13	水	おでん きゅうりとツナの和え物 納豆 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	426 1.96	540 1.73	27	水	八宝菜 きゅうりとカニカマの和え物 花魁のすまし汁 果物 麦茶	うどんかりんどう 牛乳	389 1.74	523 1.65
14	木	一口とんかつゴマ風味 付け合わせ けんちん汁 果物 麦茶	ヨーグルト ビスケット	293 1.62	415 1.42	28	木	ちくわの磯部揚げ 三色ナムル 鶏肉と根菜のおつゆ 果物 麦茶	ヨーグルト クラッカー	356 2.00	473 1.71

平均	エネルギー(kcal)	397	513
	たんぱく質(g)	17.6	19.5
	脂質(g)	17.1	17.4
	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。

※ 12/29～1/3は年末年始休みとなります。

