

1月 こんだて

令和6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	
4	木	キーマカレー シーザーサラダ わかめスープ 果物 麦茶	406	524	19	金	たらのゴマ味噌焼き キャベツと海苔の和え物 鶏肉と根菜のおつゆ 果物 麦茶	371	459	
			1.77	1.61			豆乳ドーナツ 牛乳	1.44	1.31	
5	金	マーボー豆腐 ごぼうの唐揚げ 玉ねぎと人参のみそ汁 果物 麦茶	396	511	20	土	クリームシチュー グリーンサラダ 果物 麦茶	401	517	
			1.82	1.63			パン 牛乳	2.00	1.80	
6	土	豚肉のもつ煮込み風 ツナとわかめの和え物 果物 麦茶	333	456	22	月	厚揚げのネギ焼き ほうれん草の玉子サラダ ワンタンスープ 果物 麦茶	423	538	
			1.56	1.44			クリームパン 牛乳	1.57	1.45	
9	火	鶏肉と大豆のみそ炒め レタスの和風サラダ わかめと竹の子のすまし汁 果物 麦茶	388	511	23	火	牛乳パスタ イタリアンサラダ 果物 麦茶	433	547	
			2.05	1.82			ふかし芋 牛乳	1.56	1.43	
10	水	はんぺんフライ 付け合わせ けんちん汁 果物 麦茶	318	442	24	水	豚肉のフルコギ風 レタスの韓国風サラダ 花魁のすまし汁 果物 麦茶	317	452	
			3.05	2.59			シリアル 牛乳	1.92	1.72	
11	木	鮭のマヨネーズ焼き 根菜きんぴら もやしと油揚げのみそ汁 果物 麦茶	409	526	25	木	ぶいの照り焼き カミカミサラダ もやしのみそスープ 果物 麦茶	434	537	
			1.72	1.56			チャーハン 牛乳	1.52	1.38	
12	金	きぬ丸豆腐あんかけ ほうれん草の納豆和え あさりわかめのみそ汁 果物 麦茶	428	519	26	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。	0.00	0.00	
			1.86	1.68			フルーチェ			
13	土	焼うどん 玉ねぎとお麩のみそ汁 果物 麦茶	418	517	27	土	野菜炒め きゅうりとわかめの和え物 小松菜と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	353	479	
			1.76	1.56			パン 牛乳	1.88	1.70	
15	月	豚肉の生姜焼き 千切りキャベツのサラダ 大根と人参のみそ汁 果物 麦茶	324	449	29	月	味噌ラーメン 果物 麦茶	340	472	
			1.73	1.57			チーズパン 牛乳	1.64	1.50	
16	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 五目みそ汁 果物 麦茶	400	519	30	火	鶏肉のママレード焼き マカロニサラダ 白菜とえのきのみそ汁 果物 麦茶	352	492	
			1.67	1.53			りんごゼリー ビスケット	1.30	1.23	
17	水	赤組リクエストメニュー		0.00	0.00	31	水	グラタン 海藻サラダ コンソメスープ 果物 麦茶	420	528
							混ぜ込みご飯 牛乳	2.39	2.09	
18	木	スープ餃子 大根とじゃこのサラダ 果物 麦茶	270	367			平均	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	382 17.2 16.0 1.8	500 19.0 16.2 1.6
			1.89	1.44						



※ 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。

