



こんだて

令和6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	木	根菜カレー シーサーサラダ 千歳 福神漬け 果物 麦茶	クロックムッシュ 牛乳	443 2.28	544 1.96	16	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。	フルーツ	0.00	0.00
2	金	絹豆腐のかに玉あんかけ 小松菜のおひたし けんちん汁 果物 麦茶	ちらし寿司 牛乳	288 1.78	431 1.62	17	土	カレーうどん レタスの和風サラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	471 2.42	557 2.09
3	土	焼きそば 豆腐とわかめのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	347 1.75	477 1.59	19	月	シューマイ もやしのゴマ酢和え あさりとわかめのみそ汁 果物 麦茶	抹茶ロールパン 牛乳	423 1.89	522 1.68
5	月	ほっけの塩焼き ひじきの炒り煮 わかめと麩のみそ汁 果物 麦茶	さつま芋ロールパン 牛乳	361 1.66	504 1.52	20	火	味噌ラーメン 果物 麦茶	スイートポテト 牛乳	362 1.34	480 1.26
6	火	冬野菜のシチュー イタリアンサラダ 果物	炊き込みご飯 牛乳	379 1.76	497 1.58	21	水	たらのにんにく醤油かけ 根菜さんびら ワンタンスープ 果物 麦茶	お麩ラスク 牛乳	282 1.34	426 1.25
7	水	ケチャレバー ポテトサラダ もやしのみそスープ 果物 麦茶	マカロニきなこ 牛乳	393 1.25	431 1.16	22	木	一口とんかつゴマ風味 付け合わせ 五目みそ汁 果物 麦茶	りんごゼリー せんべい	341 1.50	480 1.38
8	木	豆腐ハンバーグ 野菜炒め 白菜と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	ヨーグルト ビスケット	304 1.48	486 1.32	24	土	ポトフ スパゲッティサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	457 1.64	562 1.50
9	金	鶏肉のフレーク焼き グリーンサラダ 桜エビの中華風スープ 果物 麦茶	ごま蒸しパン 牛乳	397 2.05	505 1.77	26	月	エビフライ キャベツと人参とサラダ 玉ねぎとわかめのみそ汁 果物 麦茶	しっとりロールパン 牛乳	332 1.73	463 1.51
10	土	豚肉のもつ煮込み風 ツナとわかめの和え物 果物 麦茶	パン 牛乳	386 1.84	463 1.66	27	火	マーボー豆腐 春雨サラダ にら玉スープ 果物 麦茶	枝豆とじゃこのご飯 牛乳	366 1.88	489 1.69
13	火	ぶいの南部焼き 炒り豆腐 大根となめこのみそ汁 果物 麦茶	ふかし芋 牛乳	340 1.33	505 1.23	28	水	チーズハンバーグ 人参とコーンの甘煮 えのきと卵のみそ汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	467 2.83	571 2.40
14	水	黄組リクエストメニュー		0.00	0.00	29	木	さばのみそ煮 ほうれん草の納豆和え 豆腐とお麩のすまし汁 果物 麦茶	ヨーグルト クラッカー	338 1.85	449 1.57
15	木	八宝菜 カボチャの甘煮 花麩のすまし汁 果物 麦茶	混ぜ込みご飯 牛乳	382 1.68	557 1.53	平均		エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	402 17.1 14.8 1.9	494 18.7 15.3 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。

