



# こんだて

令和6年 粟石保育園

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	根菜カレー シーザーサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	ソーメン	434 4.47	537 3.68	18	土	わかめうどん きゅうりとおぐらの和え物 果物 麦茶	パン 牛乳	376 1.82	497 1.65
2	木	鶏肉のマーマレード焼き フロコリーのたまごサラダ たけのことわかめのすまし汁 果物 麦茶	こいのぼり パウムクーヘン 牛乳	397 1.50	496 1.32	20	月	鶏肉と大豆のみそ炒め マカロニサラダ 大根としめじのスーフ 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	388 1.50	510 1.32
7	火	かじきの照り焼き すき昆布サラダ ほうれん草と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	ふかしいも 牛乳	301 1.63	441 1.50	21	火	はんぺんフライ 付け合わせ えのきと卵のみそ汁 果物 麦茶	ほっほ焼き 牛乳	363 1.98	495 1.71
8	水	ナポリタンスパゲティ きのこスーフ 果物 麦茶	かまもち 牛乳	394 1.77	515 1.61	22	水	鮭ときのこのマヨ焼き 小松菜のゴマ酢和え 白菜のコンソメスーフ 果物 麦茶	チャーハン 牛乳	454 1.74	559 1.58
9	木	豚肉のフルコギ風炒め 春雨サラダ かにかまと豆腐のスーフ 果物 麦茶	チキンライス 牛乳	404 1.39	523 1.30	23	木	豚バラ肉豆腐 カボチャの甘煮 小松菜とはんぺんのすまし汁 果物 麦茶	メロンパン風トースト 牛乳	433 2.05	547 1.82
10	金	納豆かき揚げ ひじきの炒り煮 大根と厚揚げのみそ汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	432 1.73	545 1.57	24	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
11	土	鶏肉のケチャップ炒め わかめときゅうりの和え物 もやしのみそスーフ 果物 麦茶	パン 牛乳	379 1.62	500 1.49	25	土	豚肉のもつ煮込み風 きゅうりとわかめの和え物 果物 麦茶	パン 牛乳	347 1.19	474 1.15
13	月	豚肉の生姜焼き キャベツと人参のサラダ まいたけと豆腐のみそ汁 果物 麦茶	ジャムサンド 牛乳	366 1.56	480 1.44	27	月	スーフ餃子 千切れサラダ 果物 麦茶	ピザパン 牛乳	429 1.56	508 1.44
14	火	なっちゃん ほうれん草としょこの和え物 五目みそ汁 果物 麦茶	混ぜ込みご飯 牛乳	389 2.23	508 1.98	28	火	豆腐のきのこあんかけ ピーマンのひき肉炒め きゃべつとたまごのスーフ 果物 麦茶	ビビンバ 牛乳	437 1.56	524 1.78
15	水	たらこのトマトソースかけ アスパラのオカカ和え コンソメスーフ 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	348 1.61	479 1.47	29	水	さほのカレー竜田揚げ レタスときゅうりのサラダ あさりとわかめのみそ汁 果物 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	423 1.86	538 1.68
16	木	シチュー コールスローサラダ 果物 麦茶	ヨーグルト ビスケット	286 1.50	433 1.39	30	木	ハンバーグ 人参とコーンの甘煮 レタスとたまごのスーフ 果物 麦茶	フルーツ ポンチ	347 1.77	486 1.62
17	金	棒棒鶏 もやしときゅうりの和え物 きゃべつとえのきのみそ汁 果物 麦茶	いなり寿司 牛乳	395 2.39	514 2.04	31	金	味噌ラーメン 果物 麦茶	お麩ラスク 牛乳	319 1.42	455 1.33



平均	エネルギー (Kcal)	388	507
	たんぱく質 (g)	17.6	19.4
	脂質 (g)	16.1	16.3
	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。