



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	月	ポークカレー イタリアンサラダ 千歳 福神漬 果物 麦茶	パン 牛乳	351 1.97	474 1.70	17	水	麻婆茄子 春雨サラダ もやしのみそスープ 果物 麦茶	チャーハン 牛乳	494 1.97	584 1.72
2	火	厚揚げと野菜の甘酢炒め きゅうりとむね肉の中華サラダ あさりと豆腐のみそ汁 果物 麦茶	お餅ラスク 牛乳	300 1.49	438 1.36	18	木	千辛南蛮 レタスときゅうりのサラダ 豆腐とほうれん草のみそ汁 果物 麦茶	ヨーグルト せんべい	386 1.99	519 1.80
3	水	サバの味噌煮 ごぼうのサラダ 小松菜とはんぺんのすまし汁 果物 麦茶	枝豆とじゃこのご飯 牛乳	418 1.81	520 1.57	19	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
4	木	豚肉の冷しゃぶ レタスとキャベツのサラダ 五目みそ汁 果物 麦茶	スティックパン 牛乳	315 1.55	453 1.37	20	土	和風きのこスパゲティ 白菜のコンソメスープ 果物 麦茶	パン 牛乳	456 1.74	561 1.55
5	金	エビフライ 付け合わせ とうもろこし汁 果物 麦茶	フルーツ ポンチ	304 1.54	437 1.42	22	月	はんぺんフライ 付け合わせ 小松菜と玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	344 2.12	475 1.88
6	土	焼きそば 豆腐とまいたけのすまし汁 果物 麦茶	パン 牛乳	487 1.71	547 1.54	23	火	クラムチャウダー フロッキーのたまごサラダ 果物 麦茶	チュモクパズ 牛乳	382 1.13	488 1.03
8	月	豆腐のそぼろあんかけ かみかみサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	365 1.51	492 1.41	24	水	コンソメポテト 韓国風サラダ なすと玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	ごま蒸しパン 牛乳	400 2.30	520 2.03
9	火	牛乳パスタ アスパラのベーコン炒め 果物 麦茶	ゆかりご飯 牛乳	487 1.90	591 1.69	25	木	ハンバーグ 人参とコーンの甘煮 たまごスープ 果物 麦茶	みそポテト 牛乳	466 1.54	573 1.42
10	水	筑前煮 きゃべつの磯和え わかめとしめじのみそ汁 果物 麦茶	カレークックムッシュ 牛乳	297 2.11	436 1.87	26	金	夏野菜の鶏肉炒め もやしとちくわの和え物 オクラスープ 果物 麦茶	アイス	305 1.90	466 1.72
11	木	セルフピビンバ やみつききゅうり 大根となめこのみそ汁 果物 麦茶	アイス	336 2.08	493 1.85	27	土	ポトフ マカロニサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	443 1.58	550 1.45
12	金	たらふライ タルタルソース 付け合わせ じゃがいもと鶏肉のスープ 果物 麦茶	マカロニきなこ 牛乳	472 1.39	569 1.30	29	月	四鍋肉 大根と人参の酢の物 もやしとにらの中草スープ 果物 麦茶	パン 牛乳	384 1.33	507 1.22
13	土	鶏肉のケチャップ炒め レタスの和風サラダ きゃべつとわかめのスープ 果物 麦茶	パン 牛乳	369 1.81	491 1.61	30	火	冷麺 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	452 2.02	552 1.66
16	火	スープ餃子 大根とじゃこのサラダ 果物 麦茶	シリアル 牛乳	350 2.31	442 1.82	31	水	豚肉のピザ焼き じゃがいもと枝豆のサラダ きのこスープ 果物 麦茶	焼きそば 牛乳	462 2.23	571 1.97

※ 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、メニューがかわることがあります。



平均	エネルギー(kcal)	392	510
	たんぱく質(g)	16.7	18.8
	脂質(g)	16.9	17.1
	食塩(g)	1.8	1.6