



こんだて

令和7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	木	根菜カレー 大根とじゃこのサラダ チーズ 果物 麦茶	バナナ 牛乳	510 1.56	442 1.35	19	月	サバカレー竜田揚げ グリーンサラダ 厚揚げと小松菜のみそ汁 果物 麦茶	抹茶ロールパン 牛乳	595 1.43	522 1.33
2	金	兜春巻き イタリアンサラダ 小松菜のすまし汁 果物 麦茶	あさりとしじきのご飯 牛乳	593 2.28	501 1.96	20	火	スパニッシュオムレツ 根菜さんぴら じゃがいもと鶏肉のスーフ 果物 麦茶	ぼろぼろ焼き 牛乳	573 2.28	502 1.96
7	水	はんぺんフライ 付け合わせ 五目みそ汁 果物 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	583 2.34	512 2.06	21	水	白菜の酢豚風 ほうれん草の納豆和え あさりとかめのみそ汁 果物 麦茶	牛乳もち 牛乳	6087 2.32	518 2.10
8	木	豆腐ハンバーグ 人参とコーンの甘煮 油揚げとなめこのみそ汁 果物 麦茶	ヨーグルト ビスケット	450 1.46	403 1.32	22	木	豆腐のかに玉あんかけ アスパラベーコン炒め ツナときのこのスーフ 果物 麦茶	ふかし芋 牛乳	511 1.85	445 1.74
9	金	ナポリタンスパゲティ 大根としめじのスーフ 果物 麦茶	混ぜ込みご飯 牛乳	562 1.82	498 1.65	23	金	味噌ラーメン 果物 麦茶	チャーハン 牛乳	646 1.60	559 1.47
10	土	春キャベツとベーコンのシチュー レタスの和風サラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	585 1.69	510 1.54	24	土	豚肉のもつ煮込み風 おくらのかい和え 果物 麦茶	パン 牛乳	538 1.67	472 1.48
12	月	厚揚げのミートソース煮 小松菜の卵とじ もやしのみそスーフ 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	603 1.62	523 1.39	26	月	和風きのこスパゲティ 白菜のコンソメスーフ 果物 麦茶	お好み焼きパン 牛乳	606 1.82	530 1.61
13	火	鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ おくらスーフ 果物 麦茶	シリアル 牛乳	483 1.23	425 1.11	27	火	スーフ餃子 春野菜のバター醤油炒め 果物 麦茶	チキンライス 牛乳	620 1.23	505 1.11
14	水	クラムチャウダー すき昆布サラダ 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	534 1.47	458 1.30	28	水	鮭のオニオンマヨ焼き 炒り豆腐 たけのことかめのみそ汁 果物 麦茶	ケーキサレ 牛乳	626 2.04	547 1.82
15	木	セルフビビンバ わかめスーフ 果物 麦茶	枝豆とじゃこのご飯 牛乳	582 1.95	508 1.81	29	木	レバニラ炒め ごぼうサラダ レタスと卵のスーフ 果物 麦茶	ヨーグルト せんべい	401 1.39	361 1.21
16	金	なっつく天 かみかみサラダ ほうれん草と卵のみそ汁 果物 麦茶	フルーチェ	487 1.75	446 1.90	30	金	チャプチェ かぼちゃサラダ 桜エビの中華風スーフ 果物 麦茶	ゼリー クラッカー	551 2.96	504 2.57
17	土	ハッシュドボーク スパゲティサラダ チーズ 果物 麦茶	パン 牛乳	616 1.86	561 1.84	31	土	野菜炒め きゅうりとツナの和え物 豆腐とまいにちのすまし汁 果物 麦茶	パン 牛乳	567 1.80	493 1.61

※ 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。



平均	エネルギー(Kcal)	560	489
	たんぱく質(g)	19.1	17.9
	脂質(g)	15.8	15.8
	食塩(g)	1.8	1.7