



# 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	火	キーマカレー イタリアンサラダ 青梗菜の中華風スープ 果物 麦茶	シリアル 牛乳	548	484	16	水	豚肉の冷しゃぶ レタスときゅうりのサラダ あさりの具沢山みそ汁 果物 麦茶	牛乳寒天 麦茶	351	331
				1.84	1.66					1.21	1.06
2	水	はんぺんフライ 付け合わせ 夏豚汁 果物 麦茶	チュモクパフ 牛乳	601	512	17	木	茄子のミートソースグラタン 海藻サラダ 桜エビの中華風スープ 果物 麦茶	混ぜ込みご飯 牛乳	596	521
				2.00	1.79					2.99	2.58
3	木	春巻き やみつききゅうり 豆腐とかにかまのスープ 果物 麦茶	フライド人参 牛乳	502	424	18	金	油淋鶏 レタスの和風サラダ 五目みそ汁 果物 麦茶	フルーチェ	496	453
				2.18	1.90					1.86	1.70
4	金	夏野菜の鶏肉炒め トマトとチーズのサラダ 小松菜と厚揚げのみそ汁 果物 麦茶	フルーツ ヨーグルト	480	428	19	土	クリームシチュー スパサラ 果物 麦茶	パン 牛乳	616	535
				1.15	1.10					2.20	1.95
5	土	たぬきうどん ウインナーの野菜炒め 果物 麦茶	パン 牛乳	731	628	22	火	サバの味噌煮 おくらの梅和え ほうれん草と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	バナナ 牛乳	458	396
				1.90	1.79					1.40	1.24
7	月	厚揚げの酢豚風 はりはり漬汁 とうもろこ汁 果物 麦茶	さつまいもロールパン 牛乳	562	497	23	水	マーボー茄子 三色ナムル わかめスープ 果物 麦茶	ちらし寿司 牛乳	574	492
				1.79	1.62					2.14	1.92
8	火	コンソメポテト フロッキーの三色サラダ もやしとわかめのスープ 果物 麦茶	チャーハン 牛乳	597	521	24	木	ケチャレバー きゅうりと大根のピクルス 豆腐とまいにちのすまし汁 果物 麦茶	お麩ラスク 牛乳	452	403
				2.02	1.78					1.02	0.97
9	水	ピーマンチャンフルー れんこんサラダ きゃべつとえのきのみそ汁 果物 麦茶	ごま蒸しパン 牛乳	663	562	25	金	冷風麺 果物 麦茶	アイス	549	497
				1.86	1.63					1.75	1.50
10	木	鶏肉のフレーク焼き 大根の和風サラダ スッキー二のスープ 果物 麦茶	ヨーグルト せんべい	452	381	26	土	豚肉のもつ煮込み風 きゅうりとかにかまの和え物 果物 麦茶	パン 牛乳	540	472
				1.19	1.08					1.41	1.32
11	金	牛乳パスタ フロッキーのチキンサラダ 果物 麦茶	アイス	658	587	28	月	豆腐ハンバーグ 人参とコーンの甘煮 わかめともやしのみそ汁 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	606	530
				1.73	1.60					1.61	1.45
12	土	ハッシュドポーク マカロニサラダ チーズ 果物 麦茶	パン 牛乳	601	525	29	火	中華風ミルク煮 ピーマンのツナ和え 果物 麦茶	あさり・ひしきご飯 牛乳	718	595
				1.95	1.77					1.71	1.49
14	月	しょうまい ねばねばサラダ レタスと卵のスープ 果物 麦茶	かぼちゃパン 牛乳	556	483	30	水	水餃子 小松菜のごま和え きのごスープ 果物 麦茶	お好み焼き 牛乳	426	374
				1.42	1.29					1.48	1.34
15	火	たらの南蛮漬汁 アスパラのおかか和え 絹さやとじゃがいものみそ汁 果物 麦茶	クロックムッシュ 牛乳	534	471	31	木	親子煮 じゃがいもと枝豆のサラダ 大根となめこのみそ汁 果物 麦茶	ヨーグルト ビスケット	585	524
				1.92	1.71					1.55	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。



平均	エネルギー(Kcal)	556	486
	たんぱく質(g)	19.4	18
	脂質(g)	17.2	16.9
	食塩(g)	1.7	1.6