



こんだて

令和7年 栗石保育園

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
2	月	ハッシュドポーク シーザーサラダ チーズ 果物 麦茶	アップルロールパン 牛乳	536 2.00	477 1.81	17	火	豚バラ肉豆腐 ほうれん草の磯和え わかめとあさりのみそ汁 果物 麦茶	ベーコンとチーズの 蒸しパン 牛乳	589 2.08	516 1.86
3	火	厚揚げのネギ焼き ピーマンと糸コンのひき肉炒め 白菜としいたけのみそ汁 果物 麦茶	じゃがいもの ボンデケーキ 牛乳	535 1.81	464 1.62	18	水	ぶりの南部焼き 茄子とちくわの中華炒め えのきとたまごのスープ 果物 麦茶	ビビンバ風 牛乳	580 1.59	485 1.40
4	水	ミートソーススパゲティ コンソメスープ 果物 麦茶	いなり寿司 牛乳	727 2.54	574 2.22	19	木	納豆かき揚げ かぶの和風サラダ だけのことわかめのすまし汁 果物 麦茶	ヨーグルト クラッカー	489 1.55	426 1.46
5	木	鶏肉のから揚げ 付け合わせ けんちん汁 果物 麦茶	お麩ラスク 牛乳	534 1.67	469 1.50	20	金	チーズハンバーグ 人参とコーンの甘煮 厚揚げと小松菜のみそ汁 果物 麦茶	フルーチェ	606 1.88	536 1.71
6	金	★親子遠足★ (こっこ・赤・黄・青組) 給食はありません。 ☆おにぎり遠足☆ (たまご・ひよこ組)	飲み物が出ます。	0.00	0.00	21	土	鶏肉のケチャップ炒め レタスときゅうりのサラダ コンソメスープ 果物 麦茶	パン 牛乳	525 1.78	415 1.23
7	土	焼きそば 大根としめじのスープ 果物 麦茶	パン 牛乳	657 1.71	548 1.55	23	月	クリームシチュー レタスの和風サラダ 果物 麦茶	豆パン 牛乳	500 1.60	446 1.47
9	月	ホイコーロー はいはい漬け おくらスープ 果物 麦茶	ジャムサンド 牛乳	469 1.30	429 1.53	24	火	たらこのトマトソースがけ アスパラと人参のソテー カラフル野菜スープ 果物 麦茶	お菓子 牛乳	494 1.42	441 1.31
10	火	えびフライ 付け合わせ 花巻のすまし汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	497 1.58	443 1.57	25	水	八宝菜 ひじきサラダ にら玉汁 果物 麦茶	コーンご飯 牛乳	526 2.04	457 1.70
11	水	豆腐のチャンプルー きゅういとかにかまの和え物 わんたんスープ 果物 麦茶	いもようかん 牛乳	502 1.35	442 1.25	26	木	豆腐カレーナゲット トマトの韓国風サラダ わかめともやしのスープ 果物 麦茶	たまごパン 牛乳	636 1.93	546 1.71
12	木	茄子と鶏肉の照り焼き ほうれん草の白和え キャベツと油揚げのみそ汁 果物 麦茶	お菓子 牛乳	468 1.04	437 1.01	27	金	豚肉の冷しゃぶ レタスとキャベツのサラダ 春雨スープ 果物 麦茶	アイス	579 1.37	528 1.26
13	金	ポークビーンズ シルバーサラダ レタスのたまごスープ 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	630 1.59	533 1.37	28	土	ポトフ マカロニサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	610 1.91	528 1.71
14	土	チキンカレー 大根とじゃこのサラダ チーズ 果物 麦茶	パン 牛乳	597 2.30	522 2.05	30	月	大豆と鶏肉のみそ炒め キャベツと海苔の和え物 しめじのすまし汁 果物 麦茶	しっとりロールパン 牛乳	469 1.74	421 1.58
16	月	冷風麺 果物 麦茶	オレンジパン 牛乳	536 1.57	469 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、メニューがかわることがあります。

※ 6/6(金) こっこ・赤・黄・青組→親子遠足、
たまご・ひよこ組→おにぎり遠足のため、給食はありません。(お弁当とおやつをご持参ください)

平均	エネルギー(kcal)	554	481
	たんぱく質	19.7	18.2
	脂質	16.3	16
	食塩	1.7	1.6