



# 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	金	夏野菜カレー フロッコリーのサラダ チーズ 果物 麦茶	マカロニきなこ 牛乳	536 1.57	456 1.35	18	月	豚肉の冷しゃぶ レタスとさやべつのサラダ 大根とまいたけのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	554 2.16	488 1.86
2	土	スパゲティナポリタン かぶのスーフ 果物 麦茶	パン 牛乳	618 1.86	534 1.68	19	火	焼きカレー マゼドアンサラダ もやしと人参の卵のスーフ 果物 麦茶	わかめご飯 牛乳	640 2.10	549 1.84
4	月	ぶいの照り焼き カラフルきんぴら あさりのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	539 1.83	468 1.63	20	水	豆腐とツナのチャンプルー フロッコリーのごまサラダ 五目みそ汁 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	543 1.88	475 1.69
5	火	一口とんかつごま風味 付け合わせ けんちん汁 果物 麦茶	アイス	550 1.73	468 1.45	21	木	野菜たっぷり夏マーボー ごぼうの唐揚げ 小松菜とはんぺんのすまし汁 果物 麦茶	ヨーグルト せんべい	495 1.88	417 1.56
6	水	豆腐のどぼろあんかけ ほうれん草の卵サラダ きのこのスープ 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	542 2.17	479 1.91	22	金	スパニッシュオムレツ 三色ナムル 鶏肉とじゃがいものスープ 果物 麦茶	フルーツ 牛乳	475 1.68	426 1.53
7	木	鶏肉のトマト煮込み ひじきのツナ酢和え わかめとえのきのみそ汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	533 2.06	468 1.74	23	土	焼きそば ツナときのこのスープ 果物 麦茶	パン 牛乳	553 1.90	485 1.71
8	金	冷やしうどん 納豆かき揚げ 果物 麦茶	かまもち 牛乳	597 0.91	524 1.00	25	月	野菜炒め すき昆布の中華サラダ なめこと豆腐のみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	548 1.85	481 1.60
9	土	ポトフ マカロニサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	582 2.08	511 1.85	26	火	鮭のパン粉焼き トマトとツナの和え物 小松菜と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	バナナ 牛乳	488 1.57	434 1.43
12	火	厚揚げのネギ焼き 韓国風サラダ 春雨スープ 果物 麦茶	ゆかいご飯 牛乳	523 1.57	464 1.42	27	水	千キン南蛮 付け合わせ ミネストローネ 果物 麦茶	ごま蒸しパン 牛乳	758 2.17	650 1.93
13	水	お弁当	お菓子 牛乳	0.00	0.00	28	木	冷風麺 果物 麦茶	枝豆とじゃこのご飯 牛乳	608 1.96	529 1.75
14	木	お弁当	お菓子 牛乳	0.00	0.00	29	金	夏まつりメニュー 唐揚げ・フライドポテト ウインナー・とうもろこし 果物 麦茶	アイス	693 1.66	613 1.56
15	金	お弁当	お菓子 牛乳	0.00	0.00	30	土	豚肉のもつ煮込み風 おくらときゅうりのおかか和え 果物 麦茶	パン 牛乳	548 0.91	481 0.92
16	土	お弁当	お菓子 牛乳	0.00	0.00					0.00	0.00

※ 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。  
 ※ 8/13(水)~8/16(土)はお盆保育となります。  
 (給食はありません。お弁当をご持参ください。)

※ 8/29(金)は夏祭りメニューになります。  
 以上児はおにぎりをご持参ください。



平均	エネルギー(Kcal)	568	495
	たんぱく質(g)	20.0	18.6
	脂質(g)	17.2	16.8
	食塩(g)	1.8	1.6