



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
1	月	ポークカレー 大根とじゃこのサラダ チーズ 果物 麦茶			お菓子 牛乳		379 1.94	406 1.77	16	火	ぶいの照り焼き カラフルさんびら えのきと卵のみそ汁 果物 麦茶			シリアル 牛乳		505 1.79	442 1.54
2	火	防災の日メニュー 豚汁 切干大根の煮物 果物 麦茶			ビスコ せんべい		375 1.09	347 1.04	17	水	もやしと豚肉のちゃんぽん風 アスパラのおかか和え 果物 麦茶			ケーキサレ 牛乳		548 2.31	486 2.04
3	水	豆腐とあさりのチャンプルー フロッコリーのチキンサラダ もやしのみそスープ 果物 麦茶			チキンライス 牛乳		590 1.92	508 1.53	18	木	春巻き もやしとネギのナムル なめこと大根のみそ汁 果物 麦茶			混ぜ込みご飯 牛乳		527 2.79	470 2.43
4	木	サバのカレー竜田揚げ レタスときゅうりのサラダ 小松菜とはんぺんのすまし汁 果物 麦茶			あんこパイ 牛乳		430 0.99	390 0.97	19	金	鶏肉のみそマヨ焼き 春雨サラダ 豆腐とかにかまのスープ 果物 麦茶			フルーチェ		502 2.08	426 1.81
5	金	鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ おくらスープ 果物 麦茶			アイス		449 1.16	422 1.09	20	土	ウインナーの野菜炒め もやしとちくわの和え物 大根としめじのスープ 果物 麦茶			パン 牛乳		688 2.94	592 2.51
6	土	たぬきうどん ピーマンとツナの和え物 果物 麦茶			パン 牛乳		565 1.07	486 1.11	22	月	スープ餃子 トマトとチーズのサラダ 果物 麦茶			あんぱん 牛乳		637 1.95	518 1.51
8	月	ピーマンチャンプルー かみかみサラダ わかめスープ 果物 麦茶			お好み焼きパン 牛乳		552 2.22	475 1.94	24	水	なっつく天 かぶの和風サラダ なすと油揚げのみそ汁 果物 麦茶			チュモクパフ 牛乳		566 2.36	485 2.02
9	火	親子煮 ほうれん草の納豆和え 厚揚げと大根のみそ汁 果物 麦茶			ビビンバ風 牛乳		660 1.82	563 1.61	25	木	五目たまご焼き ピーマンと糸コンのひき肉炒め 豆腐とまいいたけのすまし汁 果物 麦茶			チーズ蒸しパン 牛乳		599 2.08	532 2.15
10	水	豚肉の冷しゃぶ レタスとキャベツのサラダ カラフル野菜スープ 果物 麦茶			シャーベット クラッカー		392 1.42	375 1.30	26	金	十割リタンスパゲッティ きのこスープ 果物 麦茶			バナナ 牛乳		528 1.74	471 1.59
11	木	レバニラ炒め フロッコリーの卵サラダ 花魁のすまし汁 果物 麦茶			ヨーグルト せんべい		363 1.42	341 1.28	27	土	野菜炒め きゅうりとかにかまの和え物 あさりと豆腐のすまし汁 果物 麦茶			パン 牛乳		518 1.96	457 1.74
12	金	冷風麺 果物 麦茶			お麩ラスク 牛乳		503 1.45	445 1.34	29	月	豆腐ひじきハンバーグ 人参とコーンの甘煮 キャベツとえのきのみそ汁 果物 麦茶			チーズパン 牛乳		538 1.75	465 1.49
13	土	ハッシュドポーク グリーンサラダ チーズ 果物 麦茶			パン 牛乳		580 2.43	509 2.16	30	火	豚肉の生姜焼き キャベツとフロッコリーのサラダ たまごスープ 果物 麦茶			アイス ビスケット		444 1.41	414 1.30
												平均	エネルギー (Kcal)		518	459	
													たんぱく質 (g)		19.1	17.8	
													脂質 (g)		16.5	16.4	
													食塩 (g)		1.8	1.6	

※ 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。

※ 9月2日(火)は防災給食として、以上児は「おにぎり作り」を行います。
当日は、いつも通り白米をご持参ください。(ふりかけや具材は不要です)