

10 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	水	根菜カレー シーザーサラダ チーズ 果物 麦茶	みそポテト 牛乳	525 1.66	448 1.43	17	金	★おにぎり満足★ 給食はありません。 お弁当(おにぎり等)と おやつをご持参ください。	飲み物ができます	0.00	0.00
2	木	たらふライ フロッキーと人参のサラダ 白菜とえのきのみそ汁 果物 麦茶	ヨーグルト せんべい	435 1.38	399 1.31	18	土	豚肉のもつ煮込み風 レタスの和風サラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	541 1.31	475 1.24
3	金	棒々鶏 もやしときゅうりの中華和え きのこのスープ 果物 麦茶	ちらし寿司 牛乳	516 2.04	456 1.83	20	月	厚揚げのネギ焼き すき昆布サラダ 小松菜と玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	さつまいもロールパン 牛乳	543 2.54	481 2.22
4	土	けんちんうどん きゅうりとわかめの酢の物 果物 麦茶	パン 牛乳	560 2.96	487 2.56	21	火	はんぺんフライ キャベツとフロッキーのサラダ けんちん汁 果物 麦茶	フルーチェ	513 2.24	460 1.95
6	月	牛乳パスタ イタリアンサラダ 果物 麦茶	チーズパン 牛乳	616 1.92	541 1.72	22	水	サバの塩焼き 白菜とほうれん草のお浸し もやしと人参のみそ汁 果物 麦茶	わかめご飯 牛乳	511 1.96	448 1.72
7	火	鶏肉のフランク焼き さつまいもサラダ たまごスープ 果物 麦茶	かまもち 牛乳	643 1.25	517 1.12	23	木	マカロニグラタン 海藻サラダ えのきと卵のスープ 果物 麦茶	ヨーグルト	554 1.88	464 1.58
8	水	ちくわの磯辺揚げ 小松菜のツナ酢和え じゃがいもとにらのみそ汁 果物 麦茶	フルーツ ヨーグルト	451 1.89	43 1.63	24	金	たまご焼き・ウインナー エビフライ・フロッキー ミニトマト 果物 麦茶	お麩ラスク 牛乳	645 1.60	539 1.38
9	木	豚バラ肉豆腐 フロッキーのサラダ 玉ねぎと人参のみそ汁 果物 麦茶	がんづき 牛乳	594 1.74	511 1.56	25	土	焼きそば ツナときこのスープ 果物 麦茶	パン 牛乳	553 1.90	485 1.71
10	金	回鍋肉 ほうれん草のたまごサラダ たけのこわかめのすまし汁 果物 麦茶	チャーハン 牛乳	601 1.64	524 1.50	27	月	しょうまい はいはい漬け しめじのすまし汁 果物 麦茶	アップルロールパン 牛乳	502 1.87	439 1.61
11	土	運動会 (町営体育館にて)	飲み物ができます	0.00	0.00	28	火	鶏肉のから揚げ 付け合わせ あさりの具沢山みそ汁 果物 麦茶	ごき蒸しパン 牛乳	618 1.94	536 1.69
14	火	わんだん種風具沢山スープ ねばねばサラダ 果物 麦茶	お菓子 牛乳	454 1.14	419 1.13	29	水	味噌ラーメン 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	573 1.72	506 1.54
15	水	エビフライ 付け合わせ 五目みそ汁 果物 麦茶	マカロニきなこ 牛乳	500 1.39	427 1.27	30	木	おでん きゅうりとツナの和え物 納豆 果物 麦茶	バナナ 牛乳	557 2.21	494 1.96
16	木	塩マーボー豆腐 かぼちゃの甘煮 ほうれん草のすまし汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	552 1.50	484 1.39	31	金	チーズハンバーグ 人参とコーンの甘煮 桜エビの中華風スープ 果物 麦茶	ふかしもち 牛乳	611 2.80	536 2.42



エネルギー(Kcal)	549	478
たんぱく質(g)	19.4	17.9
脂質(g)	15	15
食塩(g)	1.9	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。

※ 10/17(金)はおにぎり満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。)