



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 以上児 未満児	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
1	土	野菜炒め きゅうりとわかめの和え物 しめじのすまし汁 果物 麦茶	パン 牛乳	440 394 2.21 1.91	17	月	豆腐ハンバーグ 人参とコーンの甘煮 かぶのスープ 果物 麦茶	パン 牛乳	468 413 1.47 1.70
4	火	ひき肉カレー キャベツとコーンのサラダ チーズ 果物 麦茶	シリアル 牛乳	602 526 2.40 2.10	18	火	ぶりの南部焼き なめたけ和え あさりのすまし汁 果物 麦茶	お麩ラスク 牛乳	503 434 1.92 1.32
5	水	ちくわのカレー天ぷら ねばねばサラダ 鶏肉とじゃがいものスープ 果物 麦茶	ぽっぽ焼き 牛乳	589 525 1.66 1.52	19	水	ほうれん草の卵焼き 根菜きんぴら もやしと人参のみそ汁 果物 麦茶	あさりご飯 牛乳	629 524 2.09 1.77
6	木	鶏肉の照り焼き ひじきサラダ あさりとわかめのみそ汁 果物 麦茶	牛乳寒天	431 358 2.14 1.83	20	木	クリームシチュー フロッキーの卵サラダ 果物 麦茶	お菓子	413 381 1.32 1.26
7	金	スパゲティボリタン きのこスープ 果物 麦茶	チュモクパフ 牛乳	608 525 1.87 1.69	21	金	ぽっけの塩焼き かぼちゃの甘煮 わかめと玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	ふかしもち 牛乳	488 433 1.26 1.20
8	土	ハッシュドポーク レタスときゅうりのサラダ チーズ 果物 麦茶	パン 牛乳	450 405 1.78 1.64	22	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	411 372 0.66 0.72
10	月	豆腐とあさりのチャンプルー おくらときゅうりのおかか和え もやしのみそスープ 果物 麦茶	お菓子	410 368 1.14 0.97	25	火	マーボー豆腐 かみかみサラダ わかめスープ 果物 麦茶	バナナ 牛乳	461 412 1.69 1.56
11	火	スープ餃子 はいはい漬け 果物 麦茶	蒸しパン 牛乳	627 506 2.30 1.81	26	水	ほうれん草グラタン 海藻サラダ えのきと卵のスープ 果物 麦茶	ビビンバ風 牛乳	718 587 1.89 1.59
12	水	豚肉のパン粉焼き フロッキーのおかか和え わかめと豆腐のみそ汁 果物 麦茶	混ぜ込みご飯 牛乳	534 468 2.30 1.98	27	木	理事長先生リクエストメニュー サバのみそ煮 マカロニサラダ 花魁のすまし汁 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	606 515 1.38 1.24
13	木	ケチャレバー キャベツと海苔の和え物 小松菜と卵のみそ汁 果物 麦茶	ヨーグルト クラッカー	516 438 1.82 1.57	28	金	棒々鶏 もやしときゅうりの中華和え 五目みそ汁 果物 麦茶	フルーチェ	457 422 1.53 1.43
14	金	味噌ラーメン 果物 麦茶	さつまいもと りんごの春巻き 牛乳	523 458 1.35 1.27	29	土	焼きうどん 豆腐とまいたけのすまし汁 果物 麦茶	パン 牛乳	465 415 1.72 1.56
15	土	ポトフ スパゲティサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	485 431 1.96 1.76					0.00 0.00

平均	エネルギー(Kcal)	515	448
	たんぱく質(g)	17.8	16.6
	脂質(g)	14.2	14.3
	食塩(g)	1.7	1.5



※ 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。

