



こんだて

令和7年 雫石保育園

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 大根ときゅういのサラダ チーズ 果物 麦茶			しっとりロールパン 牛乳		520 1.78	454 1.52	15	月	ぶりの照り焼き フロッギーのサラダ あさりのすまし汁 果物 麦茶			アツパルロールパン 牛乳		498 1.88	434 1.67	
2	火	親子煮 ほうれん草の納豆和え もやしのみそスープ 果物 麦茶			シリアル 牛乳		617 1.70	537 1.49	16	火	ちゃんぽんラーメン 果物 麦茶			マシュマロおこし 牛乳		625 1.83	541 1.65	
3	水	厚揚げのしらすチーズ焼き 三色ナムル あさりの具沢山みそ汁 果物 麦茶			わかめご飯 牛乳		537 2.26	477 1.95	17	水	豆腐のあんかけ煮 小松菜とベーコンのソテー じゃがいもとにらのみそ汁 果物 麦茶			チキンライス 牛乳		570 2.56	479 2.10	
4	木	野菜かき揚げ 豚汁 果物 麦茶			ヨーグルト せんべい		494 0.94	414 0.89	18	木	◆白組リクエストメニュー◆					548 2.14	486 1.92	
5	金	鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ キャベツと油揚げのみそ汁 果物 麦茶			ふかしもち 牛乳		532 1.04	463 0.98	19	金	マカロニグラタン キャベツのサラダ コンソメスープ 果物 麦茶			フルーチェ		565 1.95	508 1.77	
6	土	ポトフ スパゲティサラダ 果物 麦茶			パン 牛乳		617 1.97	533 1.76	20	土	ハッシュドポーク レタスのサラダ チーズ 果物 麦茶			パン 牛乳		580 2.43	508 2.16	
8	月	しょうまい 白菜のお浸し 大根とまいたけのみそ汁 果物 麦茶			さつまいもロールパン 牛乳		505 1.79	445 1.58	22	月	豚肉の生姜焼き キャベツとレタスのサラダ 大根と人参のみそ汁 果物 麦茶			クリームパン 牛乳		564 1.65	484 1.51	
9	火	クリームシチュー イタリアンサラダ 果物 麦茶			お菓子		484 1.58	432 1.46	23	火	サバのみそ煮 小松菜のツナ酢和え しめじのすまし汁 果物 麦茶			ヨーグルト ビスケット		485 1.61	406 1.37	
10	水	五目卵焼き かぼちゃの甘煮 たけのこわかめのすまし汁 果物 麦茶			ゆかりごはん 牛乳		556 1.37	484 1.22	24	水	豆腐とかにかまのうま煮 ピーマンと糸コンのひき肉炒め わかめとじゃがいものみそ汁 果物 麦茶			炊き込みご飯 牛乳		559 1.95	495 1.73	
11	木	チーズハンバーグ 人参とコーンの甘煮 豆腐とわかめのみそ汁 果物 麦茶			あんこパイ 牛乳		599 2.32	515 2.02	25	木	ミートソーススパゲティ 白菜のコンソメスープ 果物 麦茶			クリスマスケーキ		690 1.99	620 1.83	
12	金	味噌ラーメン 果物 麦茶			バナナ 牛乳		494 1.33	438 1.25	26	金	枝豆ごはん ピーマンのツナ和え せんべい汁 果物 麦茶			スイートポテト 牛乳		643 1.64	543 1.43	
13	土	保育発表会						0.00	0.00	27	土	豚肉のもつ煮込み風 大根とじゃこのサラダ 果物 麦茶			パン 牛乳		543 0.89	474 0.90
												平均	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)		558 19.3 16.0 1.8	486 17.9 15.3 1.6		



※ 白組(3歳未満児)には、午前中にもおやつがあります。

※ 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。

※ 12/28～1/4は年末年始休みとなります。

