



# こんだて

令和8年 霊石保育園

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
5	月	ポークカレー レタスときゅうりのサラダ チーズ 果物	パン 牛乳	508 1.76	434 1.48	20	火	鶏肉の照り焼き ひじきサラダ 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	582 1.96	474 1.67
6	火	マーポー豆腐 はいはい漬け わかめスープ 果物 麦茶	マカロニきなこ 牛乳	507 1.62	436 1.50	21	水	赤組リクエストメニュー			0.00 0.00
7	水	わんたん麺風具沢山スープ ほうれん草のごま和え 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	528 1.48	467 1.34	22	木	スープ餃子 かぼちゃの甘煮 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	449 1.81	375 1.43
8	木	エビフライ 付け合わせ おくらスープ 果物 麦茶	ふかしいも 牛乳	497 1.28	430 1.15	23	金	ひき肉カレー サラダ チーズ 果物 麦茶	混ぜ込みご飯 牛乳	606 2.51	532 2.22
9	金	かぼちゃシチュー フロッコリーとパプリカのサラダ 果物 麦茶	肉まん風 牛乳	545 1.63	483 1.48	24	土	野菜炒め 白菜とツツの油浸し お麸のすまし汁 果物 麦茶	パン 牛乳	557 1.21	488 1.14
10	土	ボトフ スパゲティサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	583 2.44	509 2.14	26	月	ほっけの塩焼き すき昆布サラダ 桜エビの中華風スープ 果物 麦茶	アップルロールパン 牛乳	441 2.12	400 1.87
13	火	豚肉の生姜焼き キャベツのサラダ あさりのみぞ汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	473 1.65	417 1.51	27	火	味噌ラーメン 果物 麦茶	お麸ラスク 牛乳	498 1.42	444 1.33
14	水	牛乳パスタ イタリアンサラダ 果物 麦茶	パナナ 牛乳	591 1.62	513 1.48	28	水	豆腐ハンバーグ 人参とコーンの甘煮 小松菜と卵のみぞ汁 果物 麦茶	わかめごはん 牛乳	606 2.05	522 1.79
15	木	じゅうまい ほうれん草の白和え 白菜と厚揚げのみぞ汁 果物 麦茶	ビビンバ風 牛乳	552 1.56	463 1.35	29	木	納豆かき揚げ いものご汁 果物 麦茶	ほっほ焼き 牛乳	582 1.29	517 1.22
16	金	さばカレー竜田揚げ キャベツと海苔の和え物 まいだけと豆腐のすまし汁 果物 麦茶	フルーチェ	490 1.02	448 1.01	30	金	ほうれん草グラタン 海藻サラダ かきたま汁 果物 麦茶	パナナ豆乳蒸しパン 牛乳	419 1.67	377 1.46
17	土	焼うどん 大根としめじのスープ 果物 麦茶	パン 牛乳	563 2.57	495 2.24	31	土	けんちんうどん きゅうりとわかめの和え物 果物 麦茶	パン 牛乳	510 2.68	453 2.34
19	月	回鍋肉 おくらときゅうりのおかか和え わかめとあさりのみぞ汁 果物 麦茶	抹茶ロールパン 牛乳	535 2.48	474 2.17						

※ 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、メニューがかわることがあります。



エネルギー(Kcal)	529	463
たんぱく質(g)	17.8	16.6
脂質(g)	14.7	14.7
食塩(g)	1.8	1.6