

# 2月 こんだて

令和8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	
2	月	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		421 1.78	387 1.64	17	火	塩マーボー豆腐 かぼちゃの甘煮 白菜と麴のみそ汁 果物 麦茶			シリアル 牛乳		501 2.16	449 1.92	
3	火	レバニラ炒め はいはい漬け 豆腐とかにかまのスープ 果物 麦茶			鬼フリン 牛乳		492 1.71	426 1.49	18	水	ちゃんぽんラーメン 果物 麦茶			チュモクパフ 牛乳		579 1.59	500 1.47	
4	水	豆腐とあさりのチャンフルー ひじきサラダ 白菜としいたけのみそ汁 果物 麦茶			チキンライス 牛乳		562 2.37	495 1.93	19	木	グラタン 海藻サラダ もやしと人参の卵スープ 果物 麦茶			ごき蒸しパン 牛乳		624 2.78	537 2.35	
5	木	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			ふかしいも 牛乳		461 1.05	410 0.97	20	金	チキン南蛮 サラダ 桜エビの中華風スープ 果物 麦茶			フルーチェ		565 2.39	505 2.11	
6	金	ちくわの磯部揚げ フロッコリーの卵サラダ 五目みそ汁 果物 麦茶			クロックムッシュ 牛乳		566 2.19	498 1.95	21	土	けんちんうどん きゅうりとツナの和え物 果物 麦茶			パン 牛乳		389 1.76	356 1.59	
7	土	チキンカレー サラダ チーズ 果物 麦茶			パン 牛乳		421 2.24	387 2.00	24	火	しゅうまい キャベツと海苔の和え物 もやしのみそスープ 果物 麦茶			お菓子 牛乳		343 1.06	316 0.95	
9	月	厚揚げのネギ焼き すき昆布サラダ わかめとあさりのすまし汁 果物 麦茶			パン 牛乳		358 2.16	334 1.93	25	水	サバの塩焼き 根菜きんぴら けんちん汁 果物 麦茶			混ぜ込みごはん 牛乳		576 1.74	500 1.50	
10	火	親子煮 ほうれん草の磯和え 根菜みそ汁 果物 麦茶			ゆかりごはん 牛乳		588 1.87	517 1.64	26	木	クリームシチュー かぶの和風サラダ 果物 麦茶			あんこパイ 牛乳		463 2.04	410 1.82	
12	木	味噌ラーメン 果物 麦茶			ヨーグルト		391 1.38	369 1.31	27	金	チーズハンバーグ 人参とコーンの甘煮 まいにけと豆腐のすまし汁 果物 麦茶			バナナ 牛乳		584 2.06	515 1.84	
13	金	黄組リクエストメニュー						471 1.70	415 1.54	28	土	和風きのこスパゲッティ 白菜のコンソメスープ 果物 麦茶			パン 牛乳		471 1.54	424 1.39
14	土	ポトフ スパゲティサラダ 果物 麦茶			パン 牛乳		430 1.96	391 1.76	<div>平均</div> <div>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)</div> <div>485 18.1 15.5 1.9</div> <div>433 17.2 15.5 1.7</div>									
16	月	豚肉のピザ焼き フロッコリーのサラダ 小松菜とはんぺんのすまし汁 果物 麦茶			パン 牛乳		414 1.51	379 1.39										



※ 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。

