



6月のこんだて

社会福祉法人 栗石保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5	6
屋食	さつまいもカレー 大根ときゅうりサラダ チーズ	チリコンカン ごぼうサラダ キャベツと卵のスープ	海老と野菜のかき揚げ トマトとおくらのみそ汁	マーボー茄子 ブロッコリーのサラダ にらたまスープ	#UNKNOWN!	焼きそば わかめと豆腐のすまし汁
おやつ	シリアル 牛乳	ベーコンチーズ蒸しパン 牛乳	アイス	チキンライス 牛乳	飲み物が出ます	パン 牛乳
以上児	529kcal 14.9g 17.2g 2.0g	589kcal 22.7g 18.1g 1.9g	548kcal 13.2g 17.0g 1.2g	612kcal 21.1g 18.7g 2.2g		571kcal 17.8g 10.9g 1.7g
未満児	458kcal 14.4g 16.2g 1.7g	503kcal 20.1g 17.0g 1.6g	498kcal 14.0g 17.9g 1.1g	520kcal 18.7g 17.2g 1.8g		499kcal 17.0g 12.0g 1.5g
	8	9	10	11	12	13
屋食	鶏肉の照り焼き かぼちゃサラダ キャベツと油揚げのみそ汁	はんぺんフライ 付け合わせ 五目みそ汁	冷風類	ケチャレバー アスパラのおかか和え レタスの卵のスープ	豆腐ハンバーグ 人参とコーンの甘煮 なすとおくらのみそ汁	ハッシュドポーク グリーンサラダ チーズ
おやつ	バナナ 牛乳	大豆揚げ 牛乳	のりマヨトースト 牛乳	お菓子 牛乳	いなり寿司 牛乳	パン 牛乳
以上児	571kcal 24.3g 21.9g 1.8g	612kcal 26.2g 23.5g 2.6g	634kcal 22.6g 16.6g 3.0g	428kcal 15.3g 10.0g 1.0g	640kcal 22.5g 18.9g 3.0g	531kcal 16.9g 13.2g 1.6g
未満児	463kcal 16.8g 19.2g 1.6g	482kcal 20.7g 18.8g 2.1g	531kcal 19.9g 15.6g 2.4g	380kcal 15.0g 11.0g 0.9g	544kcal 19.9g 17.8g 2.5g	464kcal 16.3g 13.6g 1.3g
	15	16	17	18	19	20
屋食	しゅうまい はりはり漬け 桜エビの中華風スープ	厚揚げと野菜の甘酢炒め ほうれん草の白和え 白菜とあさりのみそ汁	ぶりの照り焼き ブロッコリーとひじきのソテー 花麩のすまし汁	鶏肉のカレーマヨ焼き 春雨サラダ ズッキーニのスープ	スパニッシュオムレツ レタスの韓国風サラダ もやしのみそスープ	たぬきうどん ウィンナーの野菜炒め
おやつ	パン 牛乳	焼きもち飯 牛乳	あんこパイ 牛乳	ヨーグルト	フルーチェ	パン 牛乳
以上児	534kcal 19.3g 13.7g 2.4g	639kcal 19.6g 16.2g 1.4g	469kcal 20.4g 16.1g 1.0g	435kcal 21.2kcal 9.5g 1.4g	514kcal 15.7g 15.3g 1.8g	750kcal 21.4g 31.8g 2.0g
未満児	467kcal 17.9g 14.0g 2.1g	533kcal 18.0g 16.1g 1.2g	400kcal 18.0g 14.9g 0.9g	368kcal 14.7g 10.0g 1.2g	453kcal 15.1g 15.4g 1.6g	642kcal 19.9g 28.7g 1.9g
	22	23	24	25	26	27
屋食	ほっけの塩焼き 小松菜のお浸し しめじのみそ汁	炒り豆腐 ブロッコリーのチキンサラダ わかめスープ	豚肉の冷ししゃぶ レタスとキャベツのサラダ あさりのみそ汁	なっちゃん天 トマトとチーズのサラダ じゃがいもと鶏肉のスープ	なすのミートソース スパゲティ 人参と卵のスープ	豚血 レタスのサラダ まいたけと豆腐のみそ汁
おやつ	パン 牛乳	お好み焼き 牛乳	牛乳寒天	炊き込みご飯 牛乳	アイス	パン 牛乳
以上児	452kcal 18.1g 9.0g 1.2g	507kcal 23.7g 16.6g 1.5g	379kcal 13.9g 9.3g 1.5g	670kcal 21.0g 22.9g 2.0g	686kcal 21.4g 18.8g 2.5g	558kcal 22.4g 13.8g 1.6g
未満児	404kcal 17.2g 10.5g 1.1g	432kcal 20.5g 15.6g 1.4g	350kcal 14.2g 11.2g 1.4g	576kcal 19.4g 21.2g 1.7g	595kcal 20.1g 19.1g 2.2g	474kcal 19.7g 13.6g 1.4g
	29	30	日にち			
屋食	鶏肉のマーマレード焼き かみかみサラダ わかめとえのきのみそ汁	たらの磯部焼き さっぱりポテトサラダ 小松菜と人参のすまし汁	給食			
おやつ	パン 牛乳	クロックムッシュ 牛乳	午後おやつ			
以上児	546kcal 28.6g 13.5g 2.0g	554kcal 24.3g 17.1g 1.7g	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)			
未満児	481kcal 25.6g 14.0g 1.7g	474kcal 21.1g 16.4g 1.4g	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)			
					平均	
					558kcal 20.3g	
					16.4g 1.8g	
					480kcal 18.2g	
					15.9g 1.6g	

※ 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。

※ 毎日屋食には、果物と麦茶がつきます。

