

4月献立表

栗石保育園

| 日 | 曜日 | 献立 | おやつ | エネルギーKcal | | 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 | 食塩相当量g |
| 1 | 金 | キーマカレー 野菜サラダ わかめスープ 果物 麦茶 | ヨーグルト | 308 2.43 | 348 1.89 | 16 | 土 | ハッシュドポーク キャベツとコーンのサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶 | お菓子 牛乳 | 250 1.69 | 307 1.24 |
| 2 | 土 | 親子煮 ほうれん草のおひたし わかめの味噌汁 果物 麦茶 | お菓子 牛乳 | 292 2.00 | 336 1.56 | 18 | 月 | 豆腐ハンバーグ 野菜炒め もやしのミソスープ 果物 麦茶 | ラーメン | 295 3.95 | 344 2.94 |
| 4 | 月 | 鮭のマヨネーズ焼き なめたけ和え 大根と油揚げの味噌汁 果物 麦茶 | わかめご飯 牛乳 | 443 2.52 | 425 1.88 | 19 | 火 | ほっけの塩焼き ポテマヨサラダ なめこの味噌汁 果物 麦茶 | ウインナーロールパン 牛乳 | 296 2.64 | 344 2.01 |
| 5 | 火 | 豚肉のピザ焼き キャベツのサラダ 人参の味噌汁 果物 麦茶 | クリームパン 牛乳 | 356 2.40 | 363 1.65 | 20 | 水 | 一口トンカツゴマ風味 付け合せ 花魁のすまし汁 果物 麦茶 | 炊き込みご飯 牛乳 | 535 2.51 | 492 1.85 |
| 6 | 水 | 味噌ラーメン 果物 麦茶 | ぼっぼ焼き 牛乳 | 304 2.30 | 345 1.80 | 21 | 木 | マーボー豆腐 ハリハリ漬け 玉子スープ 果物 麦茶 | しっとりロールパン 牛乳 | 345 2.89 | 387 2.29 |
| 7 | 木 | 鶏肉のから揚げ 付け合せ けんちん汁 果物 麦茶 | いなり寿司 牛乳 | 711 2.15 | 607 1.60 | 22 | 金 | ちくわの磯辺揚げ 三色ナムル 豆腐とわかめの味噌汁 果物 味噌汁 | ビスケット 牛乳 | 517 3.07 | 514 2.40 |
| 8 | 金 | かじきの照り焼き 炒り豆腐 キャベツの味噌汁 果物 麦茶 | シリアル 牛乳 | 410 2.10 | 420 1.56 | 23 | 土 | コーンシチュー グリーンサラダ 果物 麦茶 | パン 牛乳 | 327 0.86 | 367 0.64 |
| 9 | 土 | ウインナーのソテー 和風サラダ 豆腐と油揚げの味噌汁 果物 麦茶 | パン 牛乳 | 368 2.38 | 392 1.75 | 25 | 月 | すき昆布煮 カボチャの甘煮 きのこスープ 果物 麦茶 | スイスロール 牛乳 | 320 2.15 | 349 1.74 |
| 11 | 月 | チーズハンバーグ 人参とコーンの甘煮 シタスの中華風スープ 果物 麦茶 | ふかし芋 牛乳 | 372 3.42 | 404 2.73 | 26 | 火 | バイキング (当日お楽しみ♪ 完全給食です。 お弁当はいりません) | フルーツ ヨーグルト | | |
| 12 | 火 | おでん 果物 麦茶 | 豆パン 牛乳 | 394 3.36 | 406 2.59 | 27 | 水 | 餃子スープ 大根とジャコのサラダ 果物 麦茶 | チキンライス 牛乳 | 519 2.42 | 465 1.73 |
| 13 | 水 | きめ丸豆腐あんかけ 根菜と豚肉のきんぴら 白菜と人参の味噌汁 果物 麦茶 | ソーメン | 496 5.42 | 463 3.51 | 28 | 木 | 野菜のかき揚げ きゅうりとわかめの酢の物 しめじと豆腐の味噌汁 果物 麦茶 | せんべい 牛乳 | 375 1.98 | 389 1.42 |
| 14 | 木 | マカロニグラタン 海藻サラダ コンソメスープ 果物 麦茶 | 混ぜ込みご飯 牛乳 | 385 1.12 | 380 0.90 | 30 | 土 | ミートソーススパゲッティ 野菜スープ 果物 麦茶 | お菓子 牛乳 | 519 2.00 | 503 1.51 |
| 15 | 金 | たらこのニンニク醤油がけ キャベツの和風サラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 果物 麦茶 | りんごゼリー | 220 2.13 | 282 1.68 | | | | | | |

※ 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。

