

4月献立表

平成29年 栗石保育園

| 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 | 土 | ウィンナーのケチャップがけ レタスの和風サラダ わかめのみそ汁 果物 麦茶 | パン 牛乳 | 510 3.01 | 519 2.14 | 15 | 土 | ポトフ グリーンサラダ 果物 麦茶 | パン 牛乳 | 383 2.62 | 507 2.28 | |
| 3 | 月 | ポークカレー シーザーサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶 | ラーメン | 370 3.82 | 509 3.29 | 17 | 月 | 千キノのトマト煮込み 付け合わせ オニオンスープ 果物 麦茶 | いなり寿司 牛乳 | 417 3.58 | 533 3.03 | |
| 4 | 火 | ナポリタンスパゲッティ 大根ときゅうりのサラダ コーンスープ 果物 麦茶 | クリームパン 牛乳 | 509 2.37 | 608 2.08 | 18 | 火 | 鯖のカレー奄田揚げ 春キャベツのサラダ しめじのみまし汁 果物 麦茶 | ピザパン 牛乳 | 484 3.08 | 587 2.65 | |
| 5 | 水 | たらのにんにく醤油がけ もやしとちくわの和え物 油揚げのみそ汁 果物 麦茶 | わかめご飯 牛乳 | 361 2.39 | 489 2.09 | 19 | 水 | 千ジャオロース ハリハリ漬け わかめスープ 果物 麦茶 | うどんかりんどう 牛乳 | 318 1.61 | 469 1.53 | |
| 6 | 木 | エビフライ レタスとトマトのサラダ 卵スープ 果物 麦茶 | ジャムサンド 牛乳 | 419 2.44 | 536 2.14 | 20 | 木 | すき昆布の煮付け かぼちゃの甘煮 きぬさやのみそ汁 果物 麦茶 | クラッカー ヨーグルト | 324 2.41 | 448 2.07 | |
| 7 | 金 | 豆腐ハンバーグ 野菜炒め エノキのみそ汁 果物 麦茶 | シリアル 牛乳 | 357 2.26 | 486 1.99 | 21 | 金 | バイキング (当日のお楽しみ♪) 完全給食です。 お弁当はいりません) | フルーツポンチ | | | |
| 8 | 土 | 親子煮 きゅうりとわかめの酢の物 豆腐のみそ汁 果物 麦茶 | パン 牛乳 | 390 2.62 | 514 2.28 | 22 | 土 | 焼きそば 桜えびのスープ 果物 麦茶 | パン 牛乳 | 360 2.43 | 489 2.13 | |
| 10 | 月 | 味噌ラーメン 果物 麦茶 | ぶかし芋 牛乳 | 398 1.78 | 519 1.61 | 24 | 月 | ほうれん草のグラタン 海藻サラダ コンソメスープ 果物 麦茶 | 千キンライス 牛乳 | 469 3.26 | 575 2.75 | |
| 11 | 火 | 和風マーボー豆腐 白菜の和え物 人参のみそ汁 果物 麦茶 | しっとりロールパン 牛乳 | 368 2.61 | 495 2.27 | 25 | 火 | 厚揚げのおぎ焼き 豚肉と根菜のきんぴら 大根のみそ汁 果物 麦茶 | ウィンナーロールパン 牛乳 | 461 2.29 | 570 2.02 | |
| 12 | 水 | なっつく天 もやしとニラのナムル じゃが芋のみそ汁 果物 麦茶 | 炊き込みご飯 牛乳 | 447 2.96 | 558 2.56 | 26 | 水 | 鮭のみそマヨ焼き なめたけ和え はんぺんのみまし汁 果物 麦茶 | ビスケット りんごせりー | 244 2.13 | 416 1.90 | |
| 13 | 木 | きのこ煮込みハンバーグ 人参とコーンの甘煮 レタスの中華風スープ 果物 麦茶 | バナナ 牛乳 | 427 1.46 | 542 1.36 | 27 | 木 | ポテトコロッケ 付け合わせ けんちん汁 果物 麦茶 | ほっほ焼き 牛乳 | 387 1.99 | 516 1.78 | |
| 14 | 金 | かじきの照り焼き 切干大根煮 キャベツのみそ汁 果物 麦茶 | 豆乳ドーナツ 牛乳 | 436 2.04 | 548 1.78 | 28 | 金 | 餃子スープ 大根とジャコのサラダ 果物 麦茶 | スイスロール 牛乳 | 413 1.99 | 516 1.77 | |
| | | | | | | | | | | 平均 | 402 2.48 | 520 2.15 |

※ 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。

