

# 4月の献立

令和2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	水	ポークカレー シーザーサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	わかめご飯 牛乳	462 2.36	574 2.10	15	水	肉じゃが アスパラのオカ力和え キャベツとエノキのみそ汁 果物 麦茶	チャーハン 牛乳	477 2.23	582 1.97		
2	木	鶏肉のねぎみそ焼き 春雨サラダ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	ビスケット ヨーグルト	321 2.04	433 1.78	16	木	チーズハンバーグ 人参とコーンの甘煮 レタスと卵のスープ 果物 麦茶	せんべい プリン	384 2.61	503 2.26		
3	金	豆腐とツナのチャンプルー ごぼうの唐揚げ もやしと人参の卵スープ 果物 麦茶	うどん	265 3.50	421 3.00	17	金	さばのみそ煮 野菜炒め たけのこわかめのすまし汁 果物 麦茶	ケーキサレ 牛乳	438 2.57	545 2.20		
4	土	親子煮 なめだけ和え 豆腐とわかめのみそ汁 果物 麦茶	バウムクーヘン 牛乳	461 2.95	554 2.51	18	土	焼きそば 桜エビの中華風スープ 果物 麦茶	パン 牛乳	460 3.05	568 2.33		
6	月	鮭のマヨネーズ焼き すき昆布の煮付け 玉ねぎと人参のみそ汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	371 2.69	497 2.34	20	月	かしきの照焼 切干大根の煮付け 白菜と人参のみそ汁 果物 麦茶	スイスロール 牛乳	401 1.92	506 1.70		
7	火	豆腐ハンバーグ 豚肉と根菜のきんぴら 春雨スープ 果物 麦茶	スティックパン 牛乳	420 1.72	528 1.54	21	火	★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。	フルーツボンチ				
8	水	八宝菜 きゅうりとツナの中華和え 油揚げともやしのみそ汁 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	492 3.33	593 2.78	22	水	大豆と鶏肉のみそ炒め レタスの和風サラダ わかめスープ 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	384 2.43	408 2.13		
9	木	一口トンカツごま風味 付け合わせ 五目みそ汁 果物 麦茶	クラッカー りんごゼリー	391 2.25	513 2.00	23	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	チキンライス 牛乳	484 3.17	588 2.67		
10	金	千ジャオロース かぼちゃの甘煮 花ふのすまし汁 果物 麦茶	ごま蒸しパン 牛乳	425 2.07	540 1.84	24	金	きめ丸豆腐あんかけ ジャーマンポテト なめこと大根のみそ汁 果物 麦茶	ビスケット ヨーグルト	320 2.63	465 2.31		
11	土	ポトフ マカロニサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	430 2.07	524 1.73	25	土	豚肉のもつ煮込み風 大根とじゃこのサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	412 1.68	528 1.53		
13	月	味噌ラーメン 果物 麦茶	ふかし芋 牛乳	445 2.19	557 1.94	27	月	ほっけの塩焼き 厚揚げと野菜の甘酢炒め キャベツと人参のみそ汁 果物 麦茶	ほっけ焼き 牛乳	350 1.40	486 1.31		
14	火	厚揚げのねぎ焼き レタスの韓国風サラダ ワンタンスープ 果物 麦茶	チーズパン 牛乳	399 2.91	507 2.47	28	火	たけのこ入りマーボー豆腐 きゅうりとかにかまの和え物 もやしのみそスープ 果物 麦茶	ウインナーロールパン 牛乳	362 2.60	490 2.26		
						30	木	豚肉のピザ焼き 春キャベツのサラダ エノキと卵のスープ 果物 麦茶	バナナ 牛乳	369 2.08	495 1.85		
<p>※ 白組(3歳未満児)には、午前中にもおやつがあります。</p> <p>※ 仕入れの都合上、メニューが変わることがあります。</p>										平均	エネルギー(Kcal) 食塩相当量(g) たんぱく質(g) 脂質(g)	405 2.42 16.8 16.5	521 2.10 18.6 16.7

