

# 4月のこんだて

## 令和3年 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	木	ポークカレー シーザーサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶			せんべい ヨーグルト		348	483	15	木	チーズハンバーグ 人参とコーンの甘煮 レタスと卵のスーフ 果物 麦茶			クラッカー りんごゼリー		441	565
							2.21	2.00								2.36	2.09
2	金	味噌ラーメン 果物 麦茶			ごま蒸しパン 牛乳		468	567	16	金	きぬ丸豆腐あんかけ ピーマンと糸こんにゃくのひき肉炒め キャベツと人参のみそ汁 果物 麦茶			みそポテト 牛乳		409	519
							2.36	2.08								2.04	1.82
3	土	鶏肉のケチャップ炒め レタスの和風サラダ 豆腐と油揚げのみそ汁 果物 麦茶			パン 牛乳		373	500	17	土	焼きうどん わかめとしめじのすまし汁 果物 麦茶			パン 牛乳		371	498
							2.08	1.85								2.40	2.11
5	月	クリームシチュー ツナサラダ 果物 麦茶			炊き込みご飯 牛乳		500	591	19	月	厚揚げのねぎ焼き レタスの韓国風サラダ 鶏肉とじゃが芋のスーフ 果物 麦茶			ほっほ焼き 牛乳		376	499
							2.20	1.88								1.54	1.42
6	火	たらのにんにく醤油かけ ひじきの炒り煮 玉ねぎと人参のみそ汁 果物 麦茶			クリームパン 牛乳		388	503	20	火	★お誕生会★ 当日のお楽しみに♪ 完全給食です。 お弁当はいりません。			フルーチェ			
							2.22	1.96									
7	水	一口とんかつごま風味 付け合わせ 大根となめこのみそ汁 果物 麦茶			ソーメン		338	465	21	水	かじきの照り焼き 切干大根の煮付け ワンドンスーフ 果物 麦茶			チャーハン 牛乳		469	568
							4.65	3.90								2.20	1.95
8	木	豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト わかめとたけのこのすまし汁 果物 麦茶			ビスケット プリン		374	490	22	木	棒々鶏 もやしときゅうりの中華和え エノキと卵のスーフ 果物 麦茶			せんべい ヨーグルト		270	418
							2.48	2.17								1.46	1.37
9	金	牛肉のすき焼き風 ごぼうの唐揚げ もやしと人参のみそ汁 果物 麦茶			ウインナーロールパン 牛乳		472	570	23	金	ポテトコロッケ 千切りキャベツのサラダ けんちん汁 果物 麦茶			ラーメン		319	456
							2.25	1.98								3.62	3.09
10	土	ハッシュドポーク グリーンサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶			パン 牛乳		542	638	24	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		431	546
							3.75	3.21								1.55	1.43
12	月	豚肉のフルコギ風炒め かぼちゃの甘煮 厚揚げと糸こんにゃくのみそ汁 果物 麦茶			わかめご飯 牛乳		497	590	26	月	たけのこ入りマーボー豆腐 ハリハリ漬け わかめスーフ 果物 麦茶			バナナ 牛乳		354	476
							2.94	2.54								2.16	1.92
13	火	マカロニグラタン 海藻サラダ コンソメスーフ 果物 麦茶			ジャムサンド 牛乳		475	570	27	火	鶏肉の唐揚げ 付け合わせ 玉ねぎとまいたけのみそ汁 果物 麦茶			かぼちゃパン 牛乳		436	540
							2.85	2.46								2.27	2.00
14	水	ほっけの塩焼き 根菜きんぴら わかめと玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶			シリアル 牛乳		372	490	28	水	さばのみそ煮 なめたけ和え 花ふのみそ汁 果物 麦茶			チキンライス 牛乳		401	513
							1.84	1.66								2.83	2.40
									30	金	牛乳スパゲッティ イタリアンサラダ 果物 麦茶			ピザパン 牛乳		467	566
																2.78	2.41

※ 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。



平均	エネルギー(Kcal)	412	526
	たんぱく質(g)	16.4	18.6
	脂質(g)	16.1	16.6
	食塩(g)	2.45	2.15