

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 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 | 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 2.21 | 483 2.00 | 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 2.36 | 565 2.09 | |
| 2 | 金 | 味噌ラーメン 果物 麦茶 | ごま蒸しパン 牛乳 | 468 2.36 | 567 2.08 | 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 2.04 | 519 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 2.08 | 500 1.85 | 17 | 土 | 焼きうどん わかめとしめじのみそ汁 果物 麦茶 | パン 牛乳 | 371 2.40 | 498 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 2.20 | 591 1.88 | 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 1.54 | 499 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 2.22 | 503 1.96 | 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 | | |
| 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 4.65 | 465 3.90 | 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 2.20 | 568 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 2.48 | 490 2.17 | 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 1.46 | 418 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 2.25 | 570 1.98 | 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 3.62 | 456 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 3.75 | 638 3.21 | 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 1.55 | 546 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 2.94 | 590 2.54 | 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 2.16 | 476 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 2.85 | 570 2.46 | 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 2.27 | 540 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 1.84 | 490 1.66 | 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 2.83 | 513 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 2.78 | 566 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 |