

# 4月 こんだて

令和6年 粟石保育園

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	月	キーマカレー キャベツときゅうりのサラダ レタスと卵のスープ 果物 麦茶	チーズパン 牛乳	384 2.01	507 1.80	15	月	しゅうまい ハリハリ漬け 白菜としいたけのみそ汁 果物 麦茶	しっとりロールパン 牛乳	298 1.79	435 1.58
2	火	マーボー豆腐 小松菜のオカカ和え もやしのみそスープ 果物 麦茶	シリアル 牛乳	290 1.89	426 1.68	16	火	ホイコーロー ごぼうサラダ にら玉スープ 果物 麦茶	りんごゼリー せんべい	298 1.37	453 1.23
3	水	鶏肉のみそマヨ焼き フレンチサラダ 小松菜とはんぺんのすまし汁 果物 麦茶	ごま蒸しパン 牛乳	400 1.75	489 1.52	17	水	厚揚げ豆腐のミートソース煮 韓国風サラダ けんちん汁 果物 麦茶	あさり・ひじきごはん 牛乳	475 2.32	442 2.00
4	木	鮭のバター醤油焼き かぼちゃの甘煮 豆腐と卵のみそ汁 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	386 1.75	508 1.57	18	木	たらの南蛮漬け レタスの和風サラダ ほうれん草と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	ふかしも 牛乳	321 1.65	457 1.51
5	金	ハンバーグ 人参とコーンの甘煮 わかめと玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	マカロニきねこ 牛乳	468 2.55	564 2.23	19	金	味噌ラーメン 果物 麦茶	お麩ラスク 牛乳	319 1.42	455 1.33
6	土	ポトフ マカロニサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	443 1.58	550 1.45	20	土	コーンシチュー ツナサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	421 2.12	534 1.89
8	月	ワンタン麺風具沢山スープ 三色ナムル 果物 麦茶	豆パン 牛乳	301 1.48	443 1.38	22	月	ほっけの塩焼き かみかみサラダ まいたけと豆腐のみそ汁 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	273 1.40	418 1.31
9	火	エビフライ 付け合わせ 鶏肉とじゃがいものスープ 果物 麦茶	枝豆とじゃこのごはん 牛乳	388 2.58	510 2.21	23	火	鶏肉の唐揚げ 付け合わせ 根菜のみそ汁 果物 麦茶	わかめごはん 牛乳	401 2.23	521 1.98
10	水	クラムチャウダー イタリアンサラダ 果物 麦茶	みそポテト 牛乳	287 1.09	421 1.01	24	水	親子煮 ほうれん草のお浸し あさりのみそ汁 果物 麦茶	クロックムッシュ 牛乳	428 2.75	543 2.39
11	木	サバの味噌煮 たまごと野菜のふわふわ炒め 厚揚げと大根のみそ汁 果物 麦茶	ヨーグルト クラッカー	360 2.18	488 1.80	25	木	マカロニグラタン 海藻サラダ えのきと卵のスープ 果物 麦茶	たまごサンド 牛乳	527 2.75	611 2.32
12	金	レバニラ炒め かぶの和風サラダ 桜エビの中華風スープ 果物 麦茶	焼きそば 牛乳	320 3.40	449 2.84	26	金	★バイキング★ 当日のお楽しみ♪ 以上児は通常通り白米持参で お願い致します。	フルーチェ	0.00	0.00
13	土	焼きうどん ツナときこのスープ 果物 麦茶	パン 牛乳	427 2.73	535 2.37	27	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	390 2.26	512 2.05
						30	火	ちくわのカレー天ぷら 小松菜ともやしの納豆和え 豆腐とお麩のすまし汁 果物 麦茶	ゆかりごはん 牛乳	448 1.92	557 1.71

※ 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。



平均	エネルギー(Kcal)	377	492
	たんぱく質(g)	17.5	19.1
	脂質(g)	15.6	16
	食塩(g)	2	1.8