



4月のこんだて

社会福祉法人 栗石保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	日にち		1	2	3	4
屋食	給食		ポークカレー レタスときゅうりのサラダ チーズ	エビフライ 付け合わせ 小松菜と油揚げのみそ汁	マーボー豆腐 かみかみサラダ きのこスープ	焼きそば 白菜とえのきのすまし汁
おやつ	午後おやつ		わかめご飯 牛乳	ぼっぼ焼き 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	パン 牛乳
以上児	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		547kcal 17.4g	540kcal 19.5g	510kcal 23.5g	663kcal 20.8g
	脂質 (g) 食塩 (g)		15.1g 1.9g	11.9g 1.3g	14.6g 2.0g	13.4g 1.7g
未満児	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		473kcal 16.3g	471kcal 17.8g	440kcal 20.7g	550kcal 18.4g
	脂質 (g) 食塩 (g)		14.7g 1.6g	12.4g 1.2g	14.5g 1.8g	13.4g 1.4g
	6	7	8	9	10	11
屋食	しゅうまい かぼちゃの甘煮 まいだけと豆腐のすまし汁	サバのみそ煮 切り干し大根の煮物 きゃべつと人参のみそ汁	豚肉のパン粉焼き ブロッコリーのサラダ わかめとちやしのみそ汁	豆腐ハンバーグ 人参とコーンの甘煮 たまごスープ	鶏肉のから揚げ 付け合わせ 白菜としいたけのみそ汁	ウインナーと野菜の ケチャップ炒め レタスの和風サラダ 花麩のすまし汁
おやつ	アップルロールパン 牛乳	りんごゼリー クラッカー	シリアル 牛乳	お菓子 牛乳	ふかしいち 牛乳	パン 牛乳
以上児	480kcal 14.6g	570kcal 19.3g	475kcal 21.1g	433kcal 13.6g	509kcal 21.6g	668kcal 19.1g
	10.7g 1.2g	14.9g 1.7g	10.4g 2.0g	10.8g 1.1g	14.7g 1.4g	28.4g 2.3g
未満児	424kcal 14.2g	486kcal 17.6g	419kcal 19.6g	386kcal 13.3g	453kcal 20.1g	576kcal 18.1g
	11.6g 1.1g	14.8g 1.4g	11.0g 1.8g	11.8g 1.1g	15.0g 1.3g	26.0g 2.0g
	13	14	15	16	17	18
屋食	厚揚げのネギチーズ焼き イタリアンサラダ 玉ねぎと人参のみそ汁	かぼちゃシチュー きゃべつと和え	スパニッシュオムレツ 大根とじゃこのサラダ コンソメスープ	レバーのかりん揚げ きゅうりとツナの和え物 にらたま汁	鮭ときのこのみそヨロ焼き おくらゆかり和え たけのこわかめのすまし汁	ハッシュドポーク グリーンサラダ チーズ
おやつ	お好み焼きパン 牛乳	大豆の甘辛揚げ 牛乳	炊き込みご飯 牛乳	ヨーグルト ビスケット	フルーチェ	パン 牛乳
以上児	505kcal 18.0g	650kcal 25.1g	561kcal 20.6g	449kcal 17.2g	449kcal 19.4g	580kcal 19.8g
	17.4g 2.1g	25.5g 1.9g	18.4g 2.0g	7.9g 1.4g	9.4g 1.9g	16.2g 2.4g
未満児	450kcal 17.2g	508kcal 19.7g	484kcal 18.6g	401kcal 16.3g	412kcal 18.6g	509kcal 18.7g
	17.2g 1.9g	20.4g 1.5g	17.2g 1.7g	9.7g 1.2g	11.3g 1.6g	16.4g 2.2g
	20	21	22	23	24	25
屋食	鶏肉のごまみそ焼き すき昆布サラダ あさりのすまし汁	豆腐のかに玉あんかけ ほうれん草の納豆和え ちやしのみそスープ	たらの南蛮漬け 伴三絲 小松菜とはんぺんのすまし汁	豚肉のブルコギ風炒め チョレギサラダ たまごと人参のスープ	マカロニグラタン 海藻サラダ 桜エビの中華風スープ	ポトフ スパゲティサラダ
おやつ	クリームパン 牛乳	お麩ラスク 牛乳	枝豆とじゃこのご飯 牛乳	豆乳ドーナツ 牛乳	バナナ 牛乳	パン 牛乳
以上児	534kcal 26.4g	483kcal 14.4g	563kcal 22.4g	644kcal 26.3g	564kcal 17.6g	610kcal 18.5g
	14.1g 2.2g	16.9g 1.4g	13.1g 2.5g	20.7g 1.8g	21.3g 2.7g	17.9g 2.4g
未満児	442kcal 18.6g	429kcal 14.3g	497kcal 20.7g	554kcal 23.7g	481kcal 16.5g	527kcal 17.6g
	13.2g 1.9g	16.8g 1.3g	13.8g 2.1g	19.5g 1.6g	19.5g 2.3g	17.6g 2.1g
	27	28	29	30		
屋食	ポークバーベキュー きゃべつとコーンのサラダ なめこと大根のみそ汁	海老と野菜のかき揚げ あさりの具沢山みそ汁	昭和の日	味噌ラーメン		
おやつ	スティックパン 牛乳	バナナ豆乳蒸しパン 牛乳		チキンライス 牛乳		平均
以上児	494kcal 18.5g	620kcal 18.3g		583kcal 18.3g		547kcal 19.7g
	16.8g 1.5g	16.7g 1.3g		12.2g 2.2g		15.6g 1.8g
未満児	422kcal 16.7g	538kcal 17.3g		513kcal 17.5g		474kcal 17.9g
	15.7g 1.3g	16.7g 1.1g		13.1g 1.9g		15.3g 1.6g

※ 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。

※ 毎日屋食には、果物と麦茶がつきます。

