

2022年4月 給食献立表

四つ木なかよし保育園

日にち	曜日	午前おやつ	昼 食	午後おやつ	食料		肉類	魚介類	卵	野菜	果物	摂取量	たんぱく質	脂質	塩分
					量	成分									
15	金	ビスケット	ごはん 釜の塩焼き ひじき煮 みそ汁 オレシジ	コーントースト 牛乳	米 油 上白糖 食パン マヨネーズ	鶏肉モモ	かつお節 牛乳	みそ	油揚げ	かとお節	りんご	484	24.4	13.9	2
16 ・ 30	土	クラッカー 牛乳	鶏牛筋井 ゆかり和え すまし汁 ヨーグルト	クリームパン 牛乳	米 ごま油 上白糖 なたね油 ふ クリームパン	鶏肉モモ	かつお節 ヨーグルト 牛乳	ヨーグルト			ごぼう	490	20.7	13.4	1.5
4	18 月	せんべい 牛乳	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 小松菜とじゃこ和え すまし汁 パナナ	ワッフル 牛乳	米 なたね油 上白糖 小麦粉 ふ ワッフル	鶏肉モモ	わかめ かつお節 牛乳	牛乳			ごぼう	538	19.6	19.5	1.1
5	19 火	ビスケット 牛乳	ポーカカレー トロチチサラダ チンゲン菜のスープ オレシジ	ヨーグルト せんべい 麦茶	米 油 じゃがいも パター 小麦粉 上白糖 せんべい	豚小間	ベーコン ヨーグルト	ヨーグルト			玉葱	667	20.2	17.9	2.9
6	20 水	クラッカー 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き 納豆和え みそ汁 いよかん	大学いも 牛乳	米 油 なたね油 上白糖 上白糖 ごま	豚ばら	挽きわり納豆 豆腐 わかめ みそ かつお節 牛乳	豆腐			玉葱	575	18.5	24.3	1.6
7	21 木	せんべい 牛乳	丸パン 白身魚の唐揚げ 青菜のコンソテー イタリアンスープ パナナ	ふりかけごはん 牛乳	丸パン なたね油 小麦粉 上白糖	スルメ	サーサウ 牛乳	ウインナー 牛乳			玉葱	539	21.5	19.6	2.6
8	22 金	ビスケット 牛乳	スナックチキンロール フロッキーサラダ 大根スープ オレシジ	リンチトースト 牛乳	スナックチキン 油 小麦粉 食パン 上白糖	豚ひき肉	粉チーズ ハム ベーコン 牛乳 たまご	たまご			玉葱	543	24.8	20.9	2.3
9	23 土	クラッカー 牛乳	ロールパン 鶏肉の塩焼き キャベツサラダ 野菜スープ ヨーグルト	塩昆布ごはん 牛乳	パン 油 米 ごま	鶏肉モモ	ハム ヨーグルト 牛乳 塩昆布	ヨーグルト			玉葱	520	29	18.7	2.4
11	25 月	せんべい 牛乳	ごはん きれいの照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁 パナナ	晋のりポト 牛乳	米 麦 上白糖 じゃがいも 油	まがれい	さつまいも 油揚げ 豆腐 みそ かつお節 牛乳 あおのり	油揚げ			玉葱	458	21.9	10.1	2.1
12	26 火	ビスケット 牛乳	ごはん パンパング アツパルドッシュンダサラダ かぶスープ オレシジ	マヨネーズトースト (26日:ホットケーキ) 牛乳	米 パン粉 油 上白糖 食パン マヨネーズ	豚ひき肉	牛乳 ベーコン チーズ あおのり	チーズ			玉葱	591	23	23.9	2.9
13	27 水	クラッカー 牛乳	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ 即席揚げ バナナ	そばろごはん 牛乳	うどん 小麦粉 油 米 上白糖	鶏肉モモ	油揚げ かつお節 竹輪 あおのり 牛乳 豚ひき肉	竹輪			玉葱	486	19.5	14.3	2.6
14	28 木	せんべい 牛乳	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル わかめスープ りんご	セサミトースト 牛乳	米 油 上白糖 なたね油 ごま油 ごま 食パン パター	豆腐	豚ひき肉 みそ わかめ 牛乳	牛乳			玉葱	474	17.6	15.8	2.4

※お誕生日は4月26日(火)です。
 ※季節の食材を取り入れています。今月は、かぶ、キャベツ、たまねぎ、いよかん などがです。
 ※献立(食材)は、保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。