

# 2023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	 	 		 	 	脂質	塩分
					きいろ 熱や力になるもの	あか 血や肉の骨になるもの	みどり 体のようすをよくするもの	摂取量	たんぱく質		
1	15	土	ビスケット 鶏牛蒡丼 ゆかりあえ 味噌汁 ヨーグルト	クリームパン 牛乳	米 油 さとう かたくり粉 クリームパン	鶏肉モモ 油揚げ みそ かつお節 ヨーグルト 牛乳	ごぼう にんじん キャベツ だいこん	511	21.8	14.8	1.7
3	17	月	ビスケット ご飯 チキンの照り焼き りんご 油揚げと野菜のお浸し 味噌汁	ピザトースト 牛乳	米 食パン	鶏肉モモ 油揚げ 豆腐 わかめ みそ かつお節 牛乳 チーズ	こまつな はくさい にんじん ねぎ りんご	497	23.7	17.1	2.4
4	18	火	クラッカー ポークカレー フレンチサラダ チンゲン菜のスープ バナナ	ヨーグルト せんべい 麦茶	米 油 じゃがいも パター 小麦粉 さとう せんべい	豚小間 ベーコン ヨーグルト	玉葱 にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし チンゲンツアイ もやし バナナ	580	18	17.6	2.5
5	19	水	せんべい ご飯 さけの塩麹焼き けんちん汁 小松菜のおかか和え オレンジ	芋けんぴ 牛乳	米 米こうじ さとう 油 さつまいも	鮭 かつお節 豚小間 豆腐 牛乳	こまつな にんじん はくさい 葉ねぎ オレンジ	506	25.4	13.8	1.5
6	20	木	クラッカー 食パン チキンナゲット マセドアンサラダ キャベツスープ バナナ	切干大根ご飯 牛乳	食パン かたくり粉 油 じゃがいも さとう 米 パター	鶏肉モモ 鶏ひき肉 たまご ベーコン 牛乳	玉葱 にんじん きゅうり とうもろこし キャベツ バナナ 切干だいこん	580	21	23.5	2.2
7	21	金	せんべい 肉うどん ちくわの磯辺揚げ デコボン じゃが芋と人参の炒め煮	五平もち 牛乳	うどん 小麦粉 油 じゃがいも さとう 米 ごま	豚小間 かまぼこ かつお節 こんぶ 焼き竹輪 あおのり 牛乳 みそ	ねぎ にんじん さやいんげん	509	22	14.1	3.2
8	22	土	ビスケット 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	塩こんぶご飯 牛乳	プチパン 油 米 ごま	鶏肉モモ ロースハム ヨーグルト 牛乳 塩昆布	キャベツ にんじん 玉葱 しめじ もやし	519	29	18.7	2.4
10	24	月	せんべい 麦ごはん さばのカレー焼き 味噌汁 いんげんのおかか和え いちご	さつま芋ドーナツ 牛乳	米 押麦 上新粉 油 じゃがいも 小麦粉 さとう さつまいも	まさば かつお節 みそ かつお節 牛乳	さやいんげん にんじん キャベツ	620	22.4	16.3	1.6
11	25	火	クラッカー スパゲティナポリタン コーンサラダ 青菜スープ りんご	ふりかけおにぎり 牛乳	スパゲッティ 油 さとう 米 ごま	ロースハム チーズ ベーコン 牛乳 かつお節	玉葱 ピーマン とうもろこし キャベツ きゅうり こまつな しめじ りんご	509	16.7	16.1	2.4
12	26	水	クラッカー ご飯 大根と豚肉の甘辛煮 磯和え かき玉汁 いよかん	ワッフル 牛乳	米 油 さとう かたくり粉 ワッフル	豚バラ のり たまご かつお節 牛乳	だいこん さやいんげん こまつな もやし にんじん 葉ねぎ いよかん	557	20.5	24.7	1.7
13	27	木	せんべい ご飯 ハンバーグ アップルドレッシングサラダ かぶスープ オレンジ	セサミトースト (27日:ホットケーキ) 牛乳	米 パン粉 油 さとう 食パン バター ごま	豚ひき肉 牛乳 ベーコン	玉葱 キャベツ もやし にんじん りんご かぶ オレンジ	531	19.6	21.2	2.4
14	28	金	ビスケット ピビンバ 中華風きゅうり わかめスープ バナナ	青のりポテト 牛乳	米 さとう かたくり粉 ごま 油 じゃがいも	豚ひき肉 たまご わかめ 牛乳 あおのり	しょうが ほうれんそう もやし にんじん きゅうり 葉ねぎ バナナ	477	19.5	17.7	1.7

☆お誕生日会は4月27日(木)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、いちご、いよかん などを。

☆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、ご了承下さい。