

献立表

平成31年 4月

笹久保さくら保育園

日	曜	朝おやつ (0~2歳児)	主食	給食	材料	午後おやつ	材料		
1	15	月	せんべい	ごはん	鯖の西京焼き 切干大根の煮物 塩ちゃんこ汁	鯖 みそ 切干大根 にんじん いんげん 揚げ 鶏肉 長ねぎ 豆腐 もやし	油	鮭おにぎり 牛乳	米 鮭 ごま
2	火	リッツ	ごはん	つくねの照り焼き にんじんしりしり キャベツスープ	鶏肉 玉ねぎ 豆腐 しょうが にんじん ツナ 卵 キャベツ コーン		和風スパゲティ 牛乳	スパゲティ しめじ ほうれん草 ハム	
3	17	水	ビスケット	ごはん	塩肉じゃが いんげんのごま和え みそ汁(もやし 油揚げ)	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 白滝 いんげん にんじん ごま もやし 油揚げ		紅茶マフィン 牛乳	ホットケーキ粉 卵 紅茶 牛乳
4	19	木 4日 飲むヨーグルト 19日 野菜ジュース	ごはん	チキンカレー 春キャベツのツナサラダ フルーツ 牛乳	鶏肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ キャベツ ツナ コーン きゅうり オレンジ		キャラメル麩 麦茶	お麩 バター 牛乳 グラニュー糖	
5	金	野菜 ジュース	ごはん	麻婆豆腐 白菜ナムル 卵スープ	豚肉 豆腐 長ねぎ しいたけ 白菜 にんじん もやし のり 卵 わかめ		フルーツゼリー せんべい 牛乳	オレンジジュース フルーツ アガー せんべい	
6	20	土	せんべい	ごはん	おかかチャーハン みそ汁(じゃがいも わかめ) フルーツ 牛乳	鶏肉 長ねぎ にんじん かつお節 グリーンピース じゃがいも わかめ バナナ		菓子パン 麦茶	菓子パン
8	22	月	リッツ	ごはん	鮭のコーンマヨネーズ焼き スパゲティサラダ コンソメスープ	鮭 コーン マヨネーズ スパゲティ ハム きゅうり にんじん 青梗菜 玉ねぎ		黒ごまトースト 牛乳	食パン 黒ごま マーガリン
9	23	火	ビスケット	ごはん	肉豆腐 小松菜のおかか和え みそ汁(じゃがいも えのき)	豚肉 豆腐 玉ねぎ しいたけ 大根 にんじん たけのこ 小松菜 かつお節 じゃがいも えのき		メロンパンクッキー 牛乳	ホットケーキ粉 卵 サラダ油
10	24	水	せんべい	ごはん	八宝菜 春雨サラダ ワンタンスープ	豚肉 白菜 なんと にんじん しいたけ たけのこ 春雨 きゅうり ハム ワンタンの皮 長ねぎ もやし		よもぎだんご 牛乳	白玉粉 上新粉 豆腐 よもぎ きな粉
11	25	木 飲む ヨーグルト	パン	クリームシチュー コールスローサラダ フルーツ 牛乳	鶏肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも キャベツ コーン ハム バナナ		肉みそおにぎり 麦茶	米 豚肉 みそ	
12	26	金 野菜 ジュース	わかめ ごはん	千草焼き 大根サラダ みそ汁(なめこ 豆腐)	卵 鶏肉 ほうれん草 チーズ 大根 きゅうり にんじん ごま なめこ 豆腐 わかめ		青のりポップコーン 牛乳	ポップコーンの種 青のり	
13	27	土 リッツ	麺	鶏南蛮うどん ふかしいも フルーツ 牛乳	干しうどん 鶏肉 にんじん 長ねぎ ごぼう 玉ねぎ じゃがいも 青のり オレンジ		13日 フレンチトースト 27日 卵サンド 麦茶	13日 食パン 卵 牛乳 27日 食パン 卵 マヨネーズ	
16	火	チーズ	お弁当の日				きな粉サンド 麦茶	食パン きな粉 マーガリン	
18	木 飲む ヨーグルト		お誕生日会メニュー		たけのこ 油揚げ にんじん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ じゃがいも ベーコン ミニトマト マカロニ コーン		ショートケーキ 牛乳	小麦粉 フルーツ 卵 生クリーム	

◆◆◆お誕生日会献立◆◆◆

- ✿ たけのこごはん
- ✿ 春キャベツのメンチカツ ミトマ
- ✿ ジャーマンポテト
- ✿ ABCスープ

※都合により、多少献立を変更する事があります。ご了承ください。

今月の平均栄養摂取量	
3歳未満児	3歳以上児
エネルギー / たんぱく質	エネルギー / たんぱく質
428kcal / 14.7g	528kcal / 19.4g