

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 | 麵 | 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 |