

4月分 献立表

干潟町中央保育園

日	曜日	献立	血や筋肉になるもの	力や体温を整えるもの	体の調子を整えるもの	おやつ	エネルギー (カロリー)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
2	木	入園式				詰め合わせ				
3	金	ご飯 ◎チキンカレー オレンジ コーンサラダ 乳酸菌飲料	鶏肉 ハム	米 ごま油 じゃがいも	人参 玉ねぎ レタス きゅうり	★ココア 煎餅	470	10.9	10.8	2.1
4	土	手作り弁当				家庭より持参				
6	月	ご飯 ◎肉じゃが 野菜お浸し かきたま汁	豚肉 卵	米 じゃがいも	人参 玉ねぎ ほうれん草	★コーンフレーク 牛乳	389	11.6	10.1	2.1
7	火	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ ワカメスープ	豚挽き肉 豆腐	米 ごま油	人参 長ネギ ワカメ ニラ	★きな粉マフィン 麦茶	492	15.5	10.9	2.1
8	水	ご飯 魚の照り焼き ◎ポテトサラダ 野菜味噌汁	マグロ ハム	米 ジャガイモ マヨネーズ	キャベツ 人参 玉ねぎ	乳酸菌飲料 塩せんべい	426	23.8	20.8	2
9	木	ナポリタン 可愛いサラダ 乳酸菌飲料 いよかん	ソーセージ チーズ	スパゲティ	レタス トマト ピーマン きゅうり	★二色サンド 麦茶	461	15.5	18.5	2.9
10	金	◎筍ご飯 春雨スープ ささみフライ たたききゅうり	鶏ささみ肉	米	キャベツ きゅうり トマト 筍	飲むヨーグルト 揚げ煎餅	463	19.2	13	1.8
11	土	手作り弁当				家庭より持参				
13	月	ご飯 親子煮 ◎きんぴらごぼう すまし汁	鶏肉 卵 豆腐	米 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ごぼう ほうれん草	★ココアちんすこう 牛乳	419	14.4	9.8	2.1
14	火	食パン ハンバーグ コーンサラダ 乳酸菌飲料	合いびき肉 ハム	食パン マヨネーズ	玉ねぎ きゅうり 人参	カルピス サツポロポテト	425	17.7	12.9	1.6
15	水	ご飯 野菜ナムル 味噌汁 チーズはんぺんフライ	はんぺん チーズ	米	キャベツ トマト ほうれん草 人参 むやし	★焼きそば 麦茶	438	12.1	15.1	2.6
16	木	和風ツナパスタ バナナ わかめサラダ	ツナ	スパゲティ マヨネーズ	大根 きゅうり コーン 人参	★ 手作りドーナツ 麦茶	355	11.3	13.9	2.2
17	金	チャーハン 焼肉 ほうれん草胡麻和え	豚肉 豚挽き肉	米	ほうれん草 人参 長ネギ	ヨーグルト 煎餅	430	19.1	14.9	1.6
18	土	手作り弁当				家庭より持参				
20	月	ご飯 ひじき炒め煮 きゅうりごま酢和え 味噌汁	豆腐 鶏ひき肉	米 ごま油	ひじき 人参 長ネギ きゅうり	★ミロ ビスケット	348	11.7	7.1	1.9
21	火	ご飯 切干大根ナムル 擬製豆腐 ◎和風ポトフ	豆腐 卵 ベーコン	米 ごま油 じゃがいも	キャベツ きゅうり もやし 人参	★チョコサンド 牛乳	372	15	8.7	1.9
22	水	お楽しみ給食	豚肉 ヨーグルト 鶏ささみ肉	焼きそば麺	人参 ネギ もやし きゅうり 白菜	ケーキ ジュース	442	19.2	25.5	2
23	木	ご飯 マカロニサラダ 魚ステーキおろし添え 味噌汁	マグロ	米 マカロニ ジャガイモ	大根 人参 きゅうり	★フルーツヨーグルト	534	19.3	12	1.7
24	金	バターピラフ 鯉節のサラダ シーチキンオムレツ	卵 ツナ	米 バター	人参 トマト きゅうり レタス	乳酸菌飲料 えびせん	453	16.1	16.2	1.6
25	土	手作り弁当				家庭より持参				
27	月	ご飯 鶏唐揚げ 生野菜 オレンジ 野菜の味噌汁	鶏もも肉	米	ピーマン 人参 玉ねぎ キャベツ	★ホットケーキ 麦茶	536	18	12.5	2.2
28	火	食パン ◎チキンシチュー ツナサラダ	鶏肉 ツナ	食パン ジャガイモ	キャベツ トマト 人参 きゅうり	★おにぎり 麦茶	531	16.5	12.9	1.6
30	木	ご飯 生揚げ挽肉あんかけ きゅうり塩昆布和え 味噌汁	生揚げ 豚挽き肉	米	小松菜 人参 きゅうり	★ココア蒸しパン 牛乳	361	12.9	9.9	1.2

◎ 旬の食材を使ったメニュー

★ 手作りおやつ

※ お願い ※

都合により献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
 ・コップや箸箱は毎日洗って清潔にしましょう。
 ・メニューにより、スプーンやフォークを持たせてください。
 ・本園では食物アレルギーのお子さんを対象に除去食、代替食に対応しています。
 アレルギーが心配な場合は病院を受診し、担任や給食職員までお知らせください。

保育園では地産地消
に取り組んでいます。
 今月は、トマトやイチゴ
を地元の農家さんより
直接仕入れています。