

☆4月予定献立表☆

社会福祉法人 あだば福祉会 瀬川保育園

日付	献立		からだの血や肉 になるもの	からだの熱や力 になるもの	体の調子をとと のえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	給食	3時					
1月 (月) 入園進級 式	お弁当日		牛乳 かきもち 季節の果物	牛乳 かきもち	季節の果物	塩、薄口しょうゆ、とりからだし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 150kcal 5.3g 6.0g 0.2g
2・16 (火)	ごはん おたにくの西京焼き 新たまねぎとわかめのポツ 監あえ 大根のすまし汁	2日：牛乳、入園・進級おめでどうクッキー 16日：牛乳、ポツ、コーン、季節の果物	豚もも肉、カツ、わかめ、かつお節、昆布、だし用、かつお、だし用、牛乳、軟	白米、三温糖、白ごま、【小麦粉、クッキー】なたね油、水あめ	玉ねぎ、人参、えのきたけ、青豆、人参、玉ねぎ、チンゲンサイ、【もやし、スー】、生しいたけ、季節の果物	白みそ、雑米酒、ぼん酢、しょうゆ、薄口しょうゆ、バクダ、コーン、クッキー、チヂミ	468kcal 21.6g 13.5g 0.6g
3 (水)	カレーライス (たんぽぽ組まではハヤシライスです) 香辛野菜のこまじやこサラダ	牛乳 大学芋	豚もも肉、昆布、だし用、煮干し、だし用、さけ、牛乳、軟	白米、もち米、黒ごま、かたくり粉、なたね油、三温糖、米粉	人参、玉ねぎ、人参、ほうろく、アスパラ、カブ、人参、参、とうもろこし、いちご	【カレーライス】小麦粉、【お肉】、【野菜】、【豆】、【たまご】、【卵】、【チーズ】、【パン】、【お菓子】、【デザート】	661kcal 21.5g 22.3g 2.1g
4・18 (木)	豆ごはん 肉じゃが しめじのみそ汁	牛乳 艦おにぎり	豚もも肉、昆布、だし用、煮干し、だし用、さけ、牛乳、軟	白米、かたくり粉、なたね油、三温糖、【さけ、すまし汁】、【メークイン】	えんどう、まめ、人参、玉ねぎ、きぬさや、キャベツ、しめじ	塩、薄口しょうゆ、雑米酒、【穀物酢】、【酢】、【お肉】、【野菜】、【豆】、【たまご】、【卵】、【チーズ】、【パン】、【お菓子】、【デザート】	568kcal 21.8g 10.8g 1.8g
5・19 (金)	ごはん 鱈の電田揚げ きぬさやのすまし汁	牛乳 ペイク、トホト	さば、わかめ(乾燥)、焼き竹輪(卵なし)、牛乳、軟	白米、かたくり粉、なたね油、三温糖、【さけ、すまし汁】、【メークイン】	生薬、きぬさや、人参、玉ねぎ、小松菜	酒、薄口しょうゆ、みりん、【穀物酢】、【酢】、【お肉】、【野菜】、【豆】、【たまご】、【卵】、【チーズ】、【パン】、【お菓子】、【デザート】	513kcal 18.2g 20.5g 1.4g
6・20 (土)	マーボー丼 わかめスープ	かきもち 季節の果物	豚ひき肉、【大豆】、【豆腐】、【わかめ】、【昆布】、【だし用】、牛乳、軟	白米、三温糖、かたくり粉、ごま油、白ごま、かきもち	玉ねぎ、にら、生薬、人参、季節の果物	赤みそ、薄口しょうゆ、雑米酒、【穀物酢】、【酢】、【お肉】、【野菜】、【豆】、【たまご】、【卵】、【チーズ】、【パン】、【お菓子】、【デザート】	553kcal 23.4g 21.1g 1.8g
8・22 (月)	ごはん 鶏肉の照り焼き こぼろサラダ 切干大根のみそ汁	牛乳 ☆ジュガ、ラスク	鶏もも肉、昆布、だし用、煮干し、だし用、牛乳、軟	白米、三温糖、【お肉】、【野菜】、【豆】、【たまご】、【卵】、【チーズ】、【パン】、【お菓子】、【デザート】	ごぼう、人参、玉ねぎ、キャベツ、小松菜、とうもろこし、切り干し大根、青ねぎ、しめじ	薄口しょうゆ、みりん、【穀物酢】、【酢】、【お肉】、【野菜】、【豆】、【たまご】、【卵】、【チーズ】、【パン】、【お菓子】、【デザート】	560kcal 23.5g 19.8g 2.2g
9・23 (火)	ごはん 鱈のトランプライス レタスのスープ	牛乳 軟かきもち、ピラッおにぎり	さば、ベーコン(卵なし)、昆布、だし用、牛乳、軟	白米、なたね油、メークイン	トマト、ホウレンソウ、人参、とうもろこし	塩、【お肉】、【野菜】、【豆】、【たまご】、【卵】、【チーズ】、【パン】、【お菓子】、【デザート】	539kcal 20.8g 17.5g 1.2g
10・24 (水)	ごはん 鶏の塩焼き ひじきと大豆の煮物 えのきたけと人参のすまし汁	牛乳 豆乳、きなこ、茶、シベ	さけ、干しひじき、【大豆】、【鶏もも肉】、【焼き竹輪】、【昆布】、【だし用】、【さけ】、【お肉】、【野菜】、【豆】、【たまご】、【卵】、【チーズ】、【パン】、【お菓子】、【デザート】	白米、なたね油、糸こんにゃく、三温糖、【小麦粉】、【小松菜】、【人参】、【玉ねぎ】、【キャベツ】	人参、小松菜、えのきたけ、青ねぎ、玉ねぎ	塩、薄口しょうゆ、雑米酒、【穀物酢】、【酢】、【お肉】、【野菜】、【豆】、【たまご】、【卵】、【チーズ】、【パン】、【お菓子】、【デザート】	556kcal 25.6g 17.9g 2.7g
11・25 (木)	厚揚げのみそ汁	牛乳 きのこ、トウモロコシ、パテ	豚、【厚揚げ】、【昆布】、【だし用】、【煮干し】、【さけ】、【牛乳】、軟	五分糖、米ごま油、かたくり粉、【小麦】、【なたね油】、三温糖	人参、たまねぎ、黒きくらげ、はくさい、生しいたけ、たけのこ、きぬさや、キャベツ、玉ねぎ、しめじ	塩、薄口しょうゆ、雑米酒、【穀物酢】、【酢】、【お肉】、【野菜】、【豆】、【たまご】、【卵】、【チーズ】、【パン】、【お菓子】、【デザート】	524kcal 24.7g 15.3g 1.6g
12・26 (金)	あんかけ焼きそば じゃがいものスープ	牛乳 ☆羊けんび、季節の果物	豚、【厚揚げ】、【昆布】、【だし用】、【煮干し】、【さけ】、【牛乳】、軟	【やきそば(卵なし)】、小麦、かたくり粉、メークイン、さつまいも、三温糖、なたね油	小松菜、人参、キャベツ、玉ねぎ、黒きくらげ、しめじ、季節の果物	塩、薄口しょうゆ、雑米酒、【穀物酢】、【酢】、【お肉】、【野菜】、【豆】、【たまご】、【卵】、【チーズ】、【パン】、【お菓子】、【デザート】	544kcal 18.0g 29.1g 0.8g

★ 仕入れの都合で食材が変更になる場合があります。★ 朝の乳原おやつは、ビスケット(又は羊けんび)と牛乳100ccがきます。  
 ☆は特にしつかり読むことを意識したメニューです。  
 ★月平均栄養価 エネルギー 517 kcal たんぱく質 21.2g 脂質 17.3g 食塩相当量 1.5g  
 ★食事摂取基準(9月3歳以上) エネルギー 600kcal たんぱく質22.0g 脂質18.0g 塩分2.0g