

# 平成27年4月分 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	きいろ	あか	みどり	摂取量	たんぱく質	脂質		
					熱や力になるもの	血や肉の骨になるもの	里肉					
1	15	水	サラダせんべい 牛乳 カルシウムせんべい	ごはん 魚のみそ照り焼き 切干大根煮 すまし汁 果物	みそ煮込みうどん 牛乳	米 砂糖 サラダ油 うどん	かれい みそ 油揚 はんぺん 豚肉 牛乳	切干大根 にんじん 水菜 さやえんどう 玉葱 ねぎ	539kcal	24.1g	9.8g	2.5g
2	16	木	ビスケット 牛乳	ごはん 親子煮 即席漬け すまし汁 果物	ジャムサンド 牛乳	米 砂糖 おふ 食パン	鶏肉 たまご 牛乳	玉葱 グリーンピース 小松菜 にんじん きゅうり きやべつ	568kcal	22.4g	15.9g	2.2g
3	17	金	ビスケット 牛乳	麦ご飯 かつおの角煮 人参のきんぴら みそ汁 果物	そぼろご飯 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油 三温糖 ごま	油揚 みそ 豚ひき肉 牛乳	しょうが 葉ねぎ にんじん 小松菜 いんげん	566kcal	26.0g	10.6g	1.8g
4	18	土	芋チップ 牛乳	きつねうどん 豚大根煮物 ヨーグルト	甘みそおにぎり 牛乳	うどん 砂糖 米	鶏肉 豚肉 油揚 みそ 牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 ねぎ 大根 にんじん	556kcal	24.0g	14.6g	2.7g
6	20	月	リッツ 牛乳	和風チキンカレー みそドレサラダ みそ汁 果物	フルーツヨーグルト 麦茶	米 サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉 ごま油 ごま おふ 砂糖	鶏肉 ハム みそ わかめ ヨーグルト	玉葱 にんじん コーン きゅうり きやべつ みかん缶 パナナ	544kcal	16.6g	13.5g	2.3g
7	21	火	ビスケット 牛乳	春キャベツパスタ お麩と卵の炒め物 みそ汁 果物	焼きおにぎり 牛乳	パスタ オリーブオイル サラダ油 おふ 米	ツナ 焼きのり たまご 油揚 みそ 牛乳	にんにく 玉葱 きやべつ 大根	593kcal	22.7g	16.7g	2.9g
8	22	水	サラダせんべい 牛乳	ごはん 手作りなめたけ 焼き魚 いんげんのおかか和え すまし汁 果物	焼きそば 牛乳	米 中華麺 サラダ油	さわら かつお節 豆腐 豚肉 あおのり 牛乳	えのき いんげん にんじん 小松菜 玉葱 きやべつ 干し椎茸	503kcal	22.3g	12.2g	2.5g
9	23	木	カルシウムせんべい 牛乳	ごはん きゅうりもみ 鶏のすきやき風煮 みそ汁 果物	手作りメロンパン 麦茶	米 しらたき 砂糖 おふ ロールパン 小麦粉 バター グラニュー糖	鶏肉 豆腐 わかめ みそ たまご 牛乳	にんじん 玉葱 白菜 葉ねぎ きゅうり	594kcal	19.5g	17.5g	2.4g
10	24	金	ビスケット 牛乳	麦ご飯 まぐろの東煮 レモン和え すまし汁 果物	みそ蒸しパン 牛乳	米 押麦 片栗粉 サラダ油 砂糖 ごま バター ホットケーキ粉	まぐろ はんぺん スキムミルク みそ 牛乳	きやべつ きゅうり レモン にんじん 葉ねぎ	510kcal	25.1g	8.9g	2.4g
11	25	土	芋チップ 牛乳	じゃこご飯 高野豆腐のそぼろあん みそ汁 果物	ガーリックフランス 麦茶	米 砂糖 サラダ油 片栗粉 おふ マーガリン フランスパン	青のり 高野豆腐 鶏ひき肉 わかめ みそ 牛乳	にんじん ピーマン ねぎ にんにく	494kcal	17.0g	11.8g	2.1g
13	27	月	リッツ 牛乳	ふりかけごはん 春キャベツと鶏肉炒め なめこ汁 果物	きな粉トースト 牛乳	米 ごま 砂糖 サラダ油 片栗粉 食パン マーガリン	かつお節 鶏肉 豆腐 みそ きな粉 牛乳	しょうが きやべつ 赤ピーマン なめこ ねぎ	539kcal	21.9g	17.0g	2.4g
14	28	火	ビスケット 牛乳	鶏南蛮うどん 和風粉吹き芋 ちくわの磯辺揚げ 果物	チーズと青菜のおにぎり 牛乳	うどん サラダ油 片栗粉 小麦粉 じゃが芋 バター 米	油揚 鶏肉 焼きちくわ 青のり チーズ 牛乳	玉葱 にんじん ねぎ 小松菜	521kcal	20.4g	14.1g	2.1g
30	木	カルシウムせんべい 牛乳	グリーンピースご飯 魚の照り焼き 切干大根和え物 みそ汁 果物	カステラ 牛乳	米 三温糖 ごま油 砂糖 じゃが芋 カステラ	かれい みそ 牛乳	グリーンピース しょうが 切干大根 もやし きゅうり きやべつ	553kcal	21.3g	8.8g	2.9g	

- ☆お誕生会は、3月9日(月)になります。メニューは、をお楽しみに・・・♪
- ☆季節の食材を取り入れています。今月は、いちご・きよみ・せとか・りんごなどです。
- ☆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。
- ☆調理保育の予定は、サンプルケースに掲示しています。

