



4月の献立



H30. 4. 2

たかさご保育園キッチン

日	曜	おひるごはん	乳児 添加食	おやつ	延長補食	栄養量エネルギー 蛋白質脂肪		
						乳児	幼児	
2 16	月	ごはん 豚肉のアップルソース焼き 茹で野菜 大根と人参の味噌汁 果物	煮魚 (かじき)	牛乳 フライドポテト	鯉こぎり	509 199 184 14	552 197 189 16	
3 17	火	丸パン 鯉のケチャップソース焼 マッシュポテト 野菜スープ 果物	ブロッコリーの ソテー	牛乳 ごまおにぎり	塩こんぶこぎり	503 196 159 18	587 218 182 18	
4 18	水	まぐろのそぼろ丼 おかか和え かぶの味噌汁 果物	りんごの甘煮	牛乳 ドライカレー	ふりかけこぎり	538 220 125 21	589 253 139 25	
5 19	木	ごはん さばのしょうが煮 ごま和え さつま芋と人参の味噌汁 果物	大根の甘煮	牛乳 あんぱん	おかかおにぎり	530 212 157 18	648 240 174 21	
6 20	金	雑穀ごはん 煮魚 切り干し大根の炒め煮 人参と玉ねぎの味噌汁 果物	じゃが芋の 甘煮	牛乳 いなりずし	カレーパン	548 225 126 19	530 252 133 22	
7 21	土	スパゲティーナポリタン もやしのスープ ほうれん草とベーコンのバターソテー 果物	人参の甘煮	牛乳 おかかおにぎり	————	472 148 150 16	550 252 133 22	
9 23	月	ごま塩ごはん 肉じゃが 大根の味噌汁 果物	かき揚げ	牛乳 ジャムロールパン	茶めしこぎり	539 177 150 19	536 216 137 24	
10 24	火	焼きそば 煮豆 豆腐となめこの味噌汁 果物	マカロニの ケチャップ煮	牛乳 鯉こぎり	ふりかけこぎり	540 217 154 18	539 229 156 16	
11 25	水	ごはん 鯉フライ ひじきの和え物 もやしとわかめの味噌汁 果物	かまぼちの 甘煮	牛乳 黒糖蒸しパン	豚そぼろ こぎり	534 190 145 15	536 217 163 19	
12 26	木	ごはん かじきの味噌煮焼 麩のすまし汁 小松菜と油揚げの煮浸し 果物	ウィンナー ソテー	牛乳 きな粉ラスク	ごま塩こぎり	498 209 180 18	521 223 158 19	
13	金	ごはん ポークケチャップ 茹でブロッコリー キャベツの味噌汁 果物	ジャーマン ポテト	牛乳 無添加菓子	ぶどうパン	503 199 155 14	522 223 139 16	
14 28	土	ひき肉カレー わかめスープ きゃべつとコーンのソテー 果物	茹で ブロッコリー	牛乳 塩こんぶこぎり	————	535 159 163 18	636 167 187 18	
27	金	たけのこご飯 さわらの照り焼 果物 キャベツとツナの甘酢和え じゃが芋の味噌汁	煮豆	牛乳 無添加菓子	ぶどうパン	477 172 152 18	533 216 181 22	4.5歳児 お食事会

*延長補食には上記のほか麦茶が付きます

*今月のフルーツは、清見オレンジ、いちご、りんごのローテーションとなります

