



4月の献立表

2021年 4月

(三才未満児)

つくし保育園

曜日	日	献立名	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	力や体温になる食品	調味料その他	栄養価
月	12 26	カレーライス 春野菜サラダ きよみオレンジ ⑨牛乳 おかし ③ヨーグルト おかし	豚肉 牛乳 牛乳 ヨーグルト	人参 玉葱 ビーマン キャベツ 人参 アスパラ コーン オレンジ	じゃがいも バター おかし おかし	カレールーウ 塩 マヨドレ	エネルギー 461kcal たんぱく質 15.9g
火	13 27	ごはん わかめのみそ汁 魚のごまみそ焼き 春雨サラダ りんご ⑨牛乳 おかし ③麦茶 チーズパン	油揚げ 魚 牛乳 チーズ 牛乳	玉ねぎ しめじ 小松菜 キャベツ にんじん きゅうり りんご	米 砂糖 ごま 春雨 砂糖 ごま油 おかし 強力粉 砂糖	煮干し みそ みそ しょうゆ 塩 イースト	573kcal 25.2g
水	14 28	肉どんぶり コーンとわかめのスープ ころころきゅうり 甘夏 ⑨牛乳 おかし ③牛乳 きなこだんご	豚肉 牛乳 牛乳 牛乳 きな粉	玉ねぎ しらたき わかめ コーン たまねぎ きゅうり 甘夏	米 油 砂糖 おかし 白玉粉 米粉 砂糖	しょうゆ しょうゆ コンソメ	547kcal 17.8g
木	1 15 29	煮込みうどん じゃがいものそぼろ煮 きよみオレンジ ⑨牛乳 おかし ③牛乳 鯉節のおにぎり	豚肉 油揚げ 鶏ひき肉 牛乳 牛乳	玉ねぎ しめじ 人参 長ねぎ ほうれん草 きよみオレンジ	うどん じゃがいも 油 砂糖 おかし 米	煮干し しょうゆ しょうゆ 鯉節 しょうゆ	550kcal 23.1g
金	2 16 30	いろどり納豆 わかめスープ 野菜の磯和え りんご ⑨牛乳 おかし ③麦茶 フライドポテト	納豆 牛乳	小松菜 人参 わかめ しめじ ほうれん草 キャベツ 人参 きゅうり のり りんご	米 おかし じゃがいも 油 砂糖	しょうゆ 鯉節 しょうゆ しょうゆ 塩	388kcal 11.9g
土	3 17	スパゲッティ スープ 果物 ③麦茶 おかし	豚ひき肉	玉ねぎ 人参 きのこと ビーマン キャベツ しいたけ	スパゲッティ 油 じゃがいも おかし	塩 コンソメ しょうゆ	329kcal 14.9g
月	5 19	カレーライス キャベツときゅうりのおかか和え 清美オレンジ ⑨牛乳 おかし ③ヨーグルト おかし	豚肉 牛乳 牛乳 ヨーグルト	人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり オレンジ	じゃがいも 米 おかし おかし	カレールーウ 塩 しょうゆ 鯉節	エネルギー 561kcal たんぱく質 16.1g
火	6 20	ごはん 玉ねぎのみそ汁 鮭の蒸し焼き ポテトサラダ りんご ⑨牛乳 おかし ③牛乳 マカロニのきな粉和え	油揚げ 甘塩鮭 牛乳 牛乳 きなこ	小松菜 玉ねぎ しめじ きゅうり 人参 りんご りんご	米 じゃがいも おかし マカロニ 砂糖	煮干し みそ 塩 マヨドレ	451kcal 18.6g
水	7 21	ごはん 中華スープ ハンバーグのトマトソース煮 アスパラのマヨ和え 甘夏 ⑨牛乳 おかし ③麦茶 じゃがいもとベーコンの煮物	豚ひき肉 牛乳 牛乳 ベーコン	キャベツ しいたけ 玉葱 アスパラ 人参 コーン 甘夏 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 おかし じゃがいも 砂糖	コンソメ しょうゆ 塩 ケチャップ ソース マヨドレ しょうゆ	466kcal 17.9g
木	8 22	ごはん あさりのみそ汁 麻婆豆腐 かぶときゅうりのつけもの りんご ⑨牛乳 おかし ③牛乳 みそパン	あさり 豆腐 豚挽肉 牛乳 牛乳	人参 長ねぎ かぶ きゅうり りんご	米 砂糖 片栗粉 おかし 薄力粉 砂糖	みそ しょうゆ 塩 鯉節 みそ B.P	588kcal 26.6g
金	9 23	パン コーンシチュー 鶏のてりやき フレンチサラダ 清見オレンジ ⑨牛乳 おかし ③麦茶 ゆかりのおにぎり	牛乳 鶏もも肉 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン缶 ほうれん草 レタス きゅうり りんご みかん缶 清見オレンジ	パン じゃがいも 小麦粉 バター 塩 砂糖 砂糖 油 おかし 米	しょうゆ 塩 酢 わかめ	543kcal 19.2g
土	10 24	チャーハン 中華スープ ころころきゅうり 果物 ③麦茶 おかし	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり 果物	米 おかし	カレールーウ 塩	358kcal 11.1g

入園・進級おめでとございます。

今年度もたくさん遊んで、たくさん食べて、たくさん眠って大きくなろうね！

給食職員の紹介

栄養士 てらしま まい 調理員 よしかわ まき です。どうぞよろしくお願ひします。

裏面に給食便りがあります、裏面もご覧ください。