

令和4年

# 4月の献立

久良岐保育園

日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4歳児 エネルギー たんぱく質
1	金	麦茶 バナナ	ビビンバ丼 粉吹き芋 中華風春雨スープ	米 豚挽 小松菜 人参 もやし 大根 生姜 にんにく ごま油 じゃが芋 パセリ 春雨 キャベツ 人参	麦茶 フルーツゼリー ぱりんこ	フルーツゼリー 白桃缶	357 kcal 10.2 g	390 kcal 11.8 g
2	土	麦茶 マリービス ケット	おかかおむすび シーチキンおむすび 味噌汁	米 おかか こめ ツナ缶 ねぎ 豆腐	麦茶 ミニバーム クーヘン		268 kcal 7 g	298 kcal 7.8 g
4	月	麦茶 ヨーグルト (プルーン)	グリーンピースごはん 鯖の西京焼き 切り干し大根煮 納豆汁	米 グリンピース 鯖 切り干し 人参 焼き竹輪 ひきわり納豆 白菜 ねぎ 里芋 人参	ミルクココア シュガーサンド	牛乳 ココア 食パン バター	425 kcal 20.7 g	512 kcal 24.8 g
5	火	麦茶 カルテツいわ しおかき	ごはん タンドリーチキン ほうれん草の胡麻和え かぶのポタージュ	鶏肉 ヨーグルト 生姜 カレー粉 ほうれん草 人参 すりごま かぶ パセリ 牛乳 豆乳 じゃが芋	牛乳 じゃがバター	じゃが芋 バター	476 kcal 19.0 g	575 kcal 24.4 g
6	水	牛乳 オレンジ	ごはん すき焼き風 酢の物 味噌汁	豚肉 白菜 人参 玉ねぎ 白滝 焼き豆腐 わかめ しらす干し キャベツ きゅうり 小松菜 油揚げ	麦茶 焼うどん	乾麺 豚肉 人参 玉葱 キャベツ もやし ピーマン	554 kcal 21.2 g	579 kcal 21.6 g
7	木	牛乳 バナナ	バターロール ワンタンの甘酢あんかけ ブロッコリーの中華和え オレンジ	ワンタン皮 豚挽 ねぎ サラダ油 人 参 インゲン 玉ねぎ 片栗粉 ブロッコリー 人参 ごま油 ごま	牛乳 一口芋ようかん ウエハース		583 kcal 20.7 g	571 kcal 20.0 g
8	金	麦茶 りんご	ごはん 厚揚げ田楽 小松菜のおひたし すまし汁	生揚げ ごま油 すりごま 小葱 小松菜 人参 かつおぶし ねぎ わかめ	ミルクティー マカロニきな粉	牛乳 紅茶 マカロニ きな粉	414 kcal 15.8 g	499 kcal 20.0 g
9	土	麦茶 鉄入り たつぷりし らす	ガーリックライス かぼちゃサラダ レタススープ	米 人参 玉ねぎ ピーマン ベーコ ン にんにく かぼちゃ きゅうり マヨドレ レタス 玉ねぎ	牛乳 かりんとう		410 kcal 10 g	478 kcal 12.3 g
11	月	麦茶 ヨーグルト (白桃)	たけのこごはん 鮭の塩焼き 五目豆 味噌汁	米 たけのこ 油揚げ 鮭 大豆 人参 レンコン こんにやく 昆布 絹ごし豆腐 小松菜	麦茶 クリーム シチュー	ベーコン 玉ねぎ 人参 白菜 じゃが芋 コーン 缶 クリームルウ	335 kcal 20.0 g	399 kcal 24.2 g
12	火	麦茶 りんご	ごはん 肉団子の酢豚風 鉄骨サラダ かぶのスープ	豚挽 薄力粉 ねぎ たけのこ 人参 ピーマン ご ま油 片栗粉 ひじき しらす干し 人参 きゅうり ごま油 マ ヨドレ 切り干し大根 かぶ	牛乳 スパゲティー ナポリタン	スパゲティー ハム 玉ねぎ ピーマン	572 kcal 22.9 g	717 kcal 30.3 g
13	水	牛乳 バナナ	ごはん 鶏肉とブロッコリーの ケチャップ煮 マカロニサラダ チンゲン菜のスープ	鶏肉 薄力粉 片栗粉 ブロッコリー マカロニ きゅうり 人参 マヨドレ コーン缶 チンゲン菜 人参	牛乳 ホットドック	小コッペ キャベツ ウイナー	599 kcal 22.9 g	637 kcal 25.2 g
14	木	牛乳 オレンジ	ごはん 豆腐の中華煮 ひじきサラダ わかめスープ	絹ごし豆腐 豚肉 人参 キャベツ チンゲン菜 舞茸 ごま油 片栗粉 ひじき 鶏むね肉 大豆 人参 すりごま マヨドレ わかめ ねぎ ごま	牛乳 メロンパン		475 kcal 19.3 g	476 kcal 18.8 g