

令和5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	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
1	土	麦茶 カルシウム せんべい	とん丼 コールスローサラダ 味噌汁	豚もも 玉葱 生姜 キャベツ 人参 コーン じゃが芋 わかめ	牛乳 みかんゼリー ウエハース		412 kcal 13.2 g	485 kcal 16.1 g
3	月	麦茶 バナナ	ビビンバ丼 こぶき芋 中華風春雨スープ	米 豚挽 小松菜 人参 もやし 大根 酢 生姜 にんにく ごま油 じゃが芋 パセリ 春雨 白菜 人参	麦茶 フルーツゼリー ぱりんこ		342 kcal 10.7 g	368 kcal 12.3 g
4	火	麦茶 りんご	ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草のごま和え 味噌汁	鶏もも ほうれん草 人参 すりごま かぶ かぶの葉	牛乳 じゃがバター	じゃが芋 バター	402 kcal 17 g	482 kcal 21.7 g
5	水	麦茶 カルテツ いわしおかき	ごはん 豆腐の中華煮 ひじきサラダ わかめスープ	絹豆腐 豚もも 人参 キャベツ チンゲン菜 舞茸 ごま油 ひじき 鶏むね 大豆 人参 すりごま マヨレ わかめ ねぎ いらごま	イチゴミルク メロンパン		425 kcal 20.7 g	512 kcal 24.8 g
6	木	麦茶 りんご	カレーライス シーチキンサラダ バナナ	米 豚もも じゃが芋 玉葱 人参 カレールー ツナ缶 キャベツ きゅうり 人参 レモン マヨレ	麦茶 たぬきうどん	うどん 長ネギ かまぼこ 揚げ玉	402 kcal 11.7 g	476 kcal 14.9 g
7	金	牛乳 バナナ	ごはん キャベツと豚肉の蒸し煮 鉄骨サラダ 味噌汁	豚肉 キャベツ にんにく 玉葱 人参 ひじき しらす 人参 ほうれん草 マヨレ ごま油 えのき 長ネギ	牛乳 チーズ蒸しパン	ミックス粉 牛乳 チーズ	473 kcal 20.2 g	467 kcal 19.6 g
8	土	麦茶 カルテツ いわしお かき	中華丼 さつま芋の甘煮 レタススープ	米 豚もも 竹輪 人参 白菜 舞茸 チンゲン菜 さつま芋 レタス 玉葱 トマト	牛乳 ケーキドーナッツ		389 kcal 13.9 g	489 kcal 17.1 g
10	月	麦茶 ヨーグルト (きなこ)	グリーンピースごはん 鱈の西京焼き 切り干し大根煮 すまし汁	米 グリンピース 鱈 切り干し大根 人参 竹輪 わかめ かまぼこ	牛乳 シュガーサンド	食パン バター	377 kcal 20.1 g	449 kcal 24.1 g
11	火	牛乳 オレンジ	ごはん レバー入りポークビーンズ ちりめんサラダ 味噌汁	豚挽 豚レバー 人参 玉葱 じゃが芋 大豆 トマト缶 しらす キャベツ きゅうり いらごま えのき 舞茸	麦茶 バナナヨーグルト	バナナ ヨーグルト コーンフレーク	432 kcal 20 g	433 kcal 19 g
12	水	麦茶 りんご	ごはん 厚揚げ田楽 小松菜のおひたし 味噌汁	生揚げ すりごま こねぎ 小松菜 人参 かぶ しめじ	牛乳 マカロニきなこ	マカロニ きなこ	485 kcal 19.6 g	583 kcal 25 g
13	木	牛乳 バナナ	レーズンツイスト 鶏肉とブロッコリーのケチャップ キャベツサラダ 人参スープ	鶏もも 薄力粉 ブロッコリー キャベツ ベーコン パセリ レモン 人参 玉葱	麦茶 ひじきおむすび	米 ひじき 油揚げ 人参	395 kcal 17.7 g	384 kcal 18.6 g
14	金	牛乳 オレンジ	ごはん すき焼き風 酢の物 味噌汁	豚もも 白菜 人参 玉葱 しらたき 焼き豆腐 わかめ しらす キャベツ きゅうり 酢 小松菜 油揚げ	麦茶 コーンフロスト フルーツグラノーラ	コーンフロスト フルーツグラノーラ 牛乳	444 kcal 20.1 g	446 kcal 20.2 g
15	土	麦茶 マリー ビスケット	ルースーごはん ハムサラダ バナナ	米 豚もも たけのこ ヒーマン ハム 人参 きゅうり キャベツ 酢	麦茶 カップヨーグルト カルシウムせんべい		475 kcal 15.9 g	534 kcal 18.2 g