



# 4月 幼児用給食献立表



羽村まつの木保育園

2020年

日	曜日	給食	おやつ	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	水	ロールパン、チキングラタン、人参の甘煮、ハムサラダ、春雨スープ、バナナ	麦茶、きつねおにぎり	571	20.1	17.5
2	木	菜の花ごはん、鯖の竜田揚げ、シェルマカロニサラダ、かぼちゃ煮、大根の味噌汁、オレンジ	麦茶、フルーツサンド	602	26.3	21.6
3	金	ミートソーススパゲティ、ジャーマンポテト、コーンサラダ、茹でブロッコリー、コンソメスープ、イチゴ	麦茶、ゼリー、おせんべい	559	19.9	17.5
4	土	スタミナ丼、カニカマサラダ、トマト、豆腐の味噌汁、グレープフルーツ	麦茶、蒸しパン	556	21.8	19.1
5	日					
6	月	ハヤシライス、コーンと青菜の炒め物、マセドアンサラダ、トマト、わかめスープ、オレンジ	牛乳、カステララスク	608	16.2	21.6
7	火	ゴマかけごはん、鶏の唐揚げ、ウインナー炒め、マカロニサラダ(カレー味)、茹でブロッコリー、ごぼう汁、イチゴ	麦茶、ポップコーン、茹で蚕豆	576	22.2	24.5
8	水	ゆかりごはん、肉団子煮、蓮根サラダ、しらす入りわかめの酢の物、厚揚げの味噌汁、オレンジ	牛乳、フライドポテト	560	24.5	18.1
9	木	ロールパン、アメリカンハンバーグ、わかめパスタ、さつま芋のレモン煮、トマトスープ、バナナ	麦茶、ヨーグルト、ビスケット	591	21.9	17.9
10	金	赤飯、天ぷら、筑前煮、漬物、麩入り清汁、イチゴ	麦茶、ポタポタ焼き	605	21.2	12.4
11	土	たぬきうどん、肉じゃが煮、ブロッコリーのおかか和え、バナナ	麦茶、鮭おにぎり	622	24.7	19.4
12	日					
13	月	もやし醤油ラーメン、豆腐の肉焼き、大根サラダ、トマト、オレンジ	麦茶、さつま芋のスティック揚げ	612	23.2	16.7
14	火	照り焼きドック、スパニッシュ風卵焼き、春キャベツサラダ、茹でアスパラ、トマト、もやしスープ、バナナ	麦茶、味噌おにぎり	579	23.4	20.4
15	水	にんじんごはん、鯖の照り焼き、竹輪の磯辺揚げ、ブロッコリーサラダ、油あげ入り味噌汁、イチゴ	牛乳、手作りおこし	556	21.3	18.6
16	木	チューリップランチ(二色ごはん、松風焼、中華サラダ、茹でスナップえんどう・トマト、板麩入り味噌汁、バナナ)	牛乳、ハムチーズサンド	553	26.5	21.1
17	金	ジャジャ麺、シーフードサラダ、金時豆煮、新キャベツ入りスープ、オレンジ	麦茶、ゴマ入り炒飯	628	24.3	17.4
18	土	変わりタコスごはん、コロコロサラダ、トマト、カニカマ入りスープ、イチゴ	麦茶、ジャムロールパン	568	26.5	12.6
19	日					
20	月	ポークカレーライス、ハンペンと卵炒め、シルバーサラダ、茹でブロッコリー、オニオンスープ、乳酸菌飲料	麦茶、あげパン	659	16.2	25.1
21	火	白湯うどん、鮭のコーン焼き、コールスローサラダ、寒天よせ	麦茶、のり巻き	558	25.2	16.7
22	水	高野豆腐入りそぼろごはん、じゃがいもの洋風煮、竹輪のきゅうり刺し、ほうれん草味噌汁、オレンジ	麦茶、手作りジャムカナッペ	582	26.8	12.2
23	木	ふりかけごはん、味付け鶏天、ポテマカロニサラダ、ほうれん草の胡麻和え、わかめ味噌汁、イチゴ	麦茶、きなこ豆乳ケーキ	583	21.4	21.9
24	金	誕生日会(お楽しみメニュー)	麦茶、イチゴババロア	-	-	-
25	土	ゆかりごはん、鮭の塩焼き、スパゲティサラダ、さつま芋の甘煮、大根汁、イチゴ	ジュース、スティックパン	599	17.5	14.8
26	日					
27	月	たけのこごはん、鯖の味噌煮、人参と厚揚げの炒め物、ブロッコリーの和え物、にら玉味噌汁、オレンジ	麦茶、春きゃべつ焼き	563	26.8	20.4
28	火	カレーうどん、チキンのマーマレード焼き、豆サラダ、トマト、イチゴ	麦茶、コロコロおにぎり	608	21.9	18.8
29	水					
30	木	牛蒡ふりかけごはん、信田巻き煮、マカロニサラダ、トマト、じゃがいも味噌汁、バナナ	麦茶、きな粉トースト	600	22.6	17.9

今月の平均 3～5歳児 エネルギー587kcal たんぱく質 22.6g 脂質 18.7g 塩分 2.3g

★仕入の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

