



平成 30 年 4 月分 給食予定献立表

富士わかば保育園



日	主食	副食	午前おやつ	3時おやつ	エネルギー		日	主食	副食	午前おやつ	3時おやつ	エネルギー	
					たんぱく質	脂質 塩分						たんぱく質	脂質 塩分
	(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)				(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)		
2 (月)	ご飯	マーボー豆腐 拌三糸 わかめスープ ミニカップゼリー	牛乳	牛乳 じゃが餅	612 24.2 18.7 2.7		18 (水)	ご飯	焼き肉 いかくんサラダ 味噌汁	野菜ジュース	牛乳 マシュマロバー	607 24.1 22.7 2.7	
3 (火)	ご飯	鶏のから揚げ ポテトサラダ 味噌汁	牛乳	ぶどうジュース かし キャンディチーズ	626 18.4 14.9 1.4		19 (木)	ご飯	皮なしシュウマイ ごま和え 味噌汁 ミニカップゼリー	牛乳	牛乳 ジャムサンド	637 29.7 19.5 3	
4 (水)	ご飯	キッシュ 肉じゃが 春雨とコーンのスープ くだもの	牛乳	麦茶 ミルク餅	601 22.2 14.8 3.1		20 (金)	ご飯	鶏丼 ポテトベーコン炒め 味噌汁 くだもの	牛乳	麦茶 ヨーグルト ウエハース	647 23.7 10.9 2	
5 (木)	ご飯	白身魚の人参マヨ焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁 くだもの	野菜ジュース	牛乳 ホットケーキ	644 32.3 19.2 2.2		21 (土)	めん	ラーメン 野菜炒め くだもの	牛乳	牛乳 かし	619 21 12.1 2.7	
6 (金)	味付け ご飯	豆腐とツナの卵とじ 大根とハムのサラダ 味噌汁 くだもの	牛乳	カルピス せんべい ミニカップゼリー	606 24.4 13.8 2.7		23 (月)	夕焼け ご飯	揚げレバーのケチャップ和え 春雨のドレッシングサラダ 豆腐スープ くだもの	牛乳	ジョア ポリポリ小魚 ミニカップゼリー	612 25 22 2.6	
7 (土)	🎉🎊🎈🎊🎉 入園・進級式 🎉🎊🎈🎊🎉						24 (火)	食パン ☆	ポークシチュー カリカリベーコンサラダ くだもの	牛乳	麦茶 おにぎり (非常食やきとり)	611 23.2 12.8 3.8	
9 (月)	めん	コーンクリームスパゲティ ツナサラダ 卵スープ	牛乳	麦茶 お好み焼き	609 18 14.8 3		25 (水)	ご飯	魚のバターしょうゆ焼き 三色ナムル 味噌汁 ミニカップゼリー	リンゴジュース	牛乳 せんべい あたりめ	614 29.1 11.9 2.2	
10 (火)	ご飯	白身魚のフライ もやしのサラダ 味噌汁	リンゴジュース	牛乳 ヨーグルト蒸しケーキ	660 29.7 20 1.5		26 (木)	☆ ご飯	★誕生会バイキング★ カレーバイキング(鶏・シーフード) シーチキンきゅうり わかめスープ くだもの	牛乳	牛乳 ケーキ	673 20.1 22.2 3.2	
11 (水)	☆ ご飯	キーマカレー 小松菜サラダ コンソメスープ	牛乳	麦茶 みかんゼリー	611 24.1 17 3		27 (金)	めん	焼きそば 肉団子スープ くだもの	牛乳	牛乳 ラスク	609 26 18.3 2.1	
12 (木)	ご飯	親子煮 わかめ浸し 味噌汁 くだもの	牛乳	牛乳 マカロニ安倍川	662 30.6 14.2 2.5		28 (土)	☆ ご飯	ハヤシライス コンソメスープ くだもの	牛乳	牛乳 かし	614 17.2 17.2 2	
13 (金)	ご飯	ポークビーンズ しらす入りおひたし 中華卵スープ ミニカップゼリー	飲むヨーグルト	牛乳 マドレーヌ	649 25.7 20.1 2.1		3歳児以上 カロリー(625kcal) たんぱく質(24.1g) 脂肪(17.0g) カルシウム(271g) 鉄(3.3mg) 食物繊維(5g) 塩分相当量(2.4mg) 3歳児未満 カロリー(527Kcal) たんぱく質(19.9g) 脂肪(14.0g) カルシウム(231mg) 鉄(2.7mg) 食物繊維(4.1g) 塩分相当量(2.0g)						
14 (土)	めん	カレーうどん ブロッコリーおかか和え くだもの	牛乳	牛乳 かし	603 22.8 12.6 2.1		都合により献立の内容が変更になる場合があります。ご承知おきください。 <目標準>エネルギー612kcal たんぱく質15.3*30.5g脂肪13.6*20.4g						
16 (月)	ご飯	鯖の味噌煮 青菜の納豆和え 鶏五目汁 ミニカップゼリー	牛乳	麦茶 プリンアラモード	638 28.2 17.5 2		<p>主食欄に☆印の付いている日は、箸とコップの他にスプーンも持参して下さい。</p>   						
17 (火)	わかめ ご飯	豆腐ハンバーグ 三色おひたし ベーコンとカブのスープ	牛乳	牛乳 揚げパン	614 22.9 22.1 1.9								