2019年　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 タンパク質	日	主　食	副　　食	午前おやつ	3時おやつ	エネルギー タンパク質
	(乳・幼)	(　乳　・　幼　)	(乳児)	(乳・幼児)	脂質　塩分		(乳・幼)	(　乳　・　幼　)	(乳児)	(乳・幼児)	脂質　塩分
1 (月)	ご飯	鶏のから揚げ マカロニサラダ 味噌汁	牛乳	牛乳 かし あたりめ	610 27 18.3　1.7	17 (水)	ご飯	ポテトコロッケ 切干大根煮 味噌汁	リンゴジュース	牛乳 麩ラスク	628 19.8 22.6　2.1
2 (火)	ご飯	魚のバターしょうゆ焼き 肉じゃが 春雨とコーンのスープ　ミニカップゼリー	牛乳	麦茶 プリン ウエハース	623 31 13.7　3.4	18 (木)	ご飯 ☆	カレー ヨーグルト和え 春野菜スープ	牛乳	ぶどうジュース せんべい ミニカップゼリー	623 15 18.1　3.5
3 (水)	ご飯	マーボー豆腐 拌三糸 わかめスープ	リンゴジュース	牛乳 スコーン	630 23.3 19.2　2.4	19 (金)	めん	★誕生会バイキング★ スパゲティバイキング(ミートソース・ホワイトソース) リンゴサラダ　かき玉スープ　果物2種	牛乳	牛乳 ケーキ	614 20.8 19.8　3.2
4 (木)	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 お好み焼き	604 21.8 15.6　2.2	20 (土)	パン	サンドイッチ(卵・ジャム) ブロッコリーおかか和え コーンスープ　くだもの	牛乳	牛乳 かし	642 23.3 28.1　1.7
5 (金)	ご飯	親子煮 わかめ浸し 味噌汁　くだもの	牛乳	牛乳 揚げパン	686 27.6 20　3	22 (月)	夕焼け ご飯	豆腐とツナの卵とじ キャベツとハムのごまマヨ和え 味噌汁　くだもの	牛乳	麦茶 白玉団子	623 23.6 13.6　2.8
6 (土)	入園・進級式					23 (火)	ご飯	かじきのスティック揚げ フルーツ入り甘酢和え かぶとコーンのスープ	野菜ジュース	牛乳 黒糖蒸しパン	626 27.2 16.5　1.6
8 (月)	ご飯 ☆	ドライカレー 大根サラダ 卵スープ	野菜ジュース	牛乳 カナッペ	624 20.7 20.6　2.1	24 (水)	ふりかけ ご飯	ポークビーンズ しらす入りおひたし わかめと卵のスープ　ミニカップゼリー	牛乳	牛乳 マシュマロバー	637 26.8 19.1　2.4
9 (火)	めん	焼きそば ポテトベーコン炒め わかめスープ　くだもの	牛乳	麦茶 おにぎり	631 19.9 9.9　3.1	25 (木)	ご飯	三色丼 かぼちゃのマヨ焼き 味噌汁　くだもの	牛乳	牛乳 じゃが餅	614 24.6 14.1　2.2
10 (水)	ご飯	メンチカツ ひじきの煮物 味噌汁	牛乳	牛乳 ホットケーキ	685 25.5 24.3　3.1	26 (金)	こいのぼりパン	★こどもの日献立★ エビフライ　ポテトサラダ コーンポタージュ　くだもの	牛乳	麦茶 柏餅 (乳児はカステラ)	668 30.3 21　1.7
11 (木)	わかめご飯	マーマレードチキン キャベツの昆布和え 味噌汁　ミニカップゼリー	牛乳	麦茶 ヨーグルト ウエハース	632 32.3 11.9　2.1	27 (土)	ご飯 ☆	ハヤシライス キャベツスープ くだもの	牛乳	牛乳 かし	642 19 20.3　3.1
12 (金)	ご飯	煮魚 青菜の納豆和え 豚汁　くだもの	飲むヨーグルト	ジョア せんべい ミニカップゼリー	657 29.9 14.6　3						
13 (土)	めん	カレーうどん ツナサラダ くだもの	牛乳	牛乳 かし	631 23.4 11.7　2.3						
15 (月)	ご飯	皮なしシュウマイ ごぼうサラダ 大根スープ	牛乳	牛乳 ジャムサンド	680 27.6 24.3　3.3						
16 (火)	ご飯	焼き肉 コールスローサラダ 味噌汁　くだもの	牛乳	カルピス かし キャンディチーズ	628 27.9 16.5　2.8						

3歳児以上　カロリー(636kcal)　たんぱく質(24.3g)　脂肪(18.0g)　カルシウム(294g)　鉄(3.2mg)　食物繊維(5.1g)　塩分相当量(2.6mg)

3歳児未満　カロリー(532Kcal)　たんぱく質(20.3g)　脂肪(15.0g)　カルシウム(252mg)　鉄(2.7mg)　食物繊維(4.2g)　塩分相当量(2.1g)

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。

<目標量>エネルギー612kcal
たんぱく質15.3~30.5g脂質13.6~20.4g

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。