

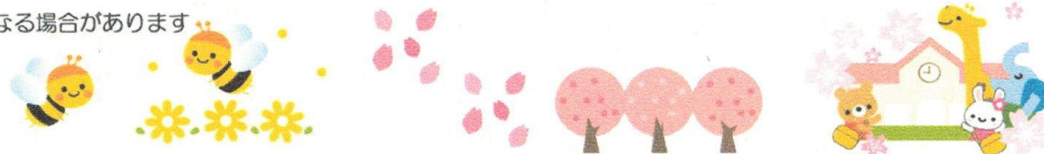
2023年

4月 献立表

まんまる保育園

	月	火	水	木	金	土
昼食 10時 3時						1 ごはん 味噌汁 (じゃが芋・ほうれん草) タラのソテー ほうれん草おかか和え オレンジ
						麦茶 おせんべい
						牛乳 ビスケット
昼食 10時 3時	3	4	5	6	7	8
	ごはん 味噌汁 (ほうれん草・高野豆腐) チキンピカタ のりっこりー オレンジ	ごはん 味噌汁 (キャベツ・青梗菜) すき焼き風煮 ほうれん草としらすの和え物 パイン缶	納豆ご飯 味噌汁 (じゃが芋・わかめ) アジの塩焼き 切干大根の煮物 パナナ	ごはん 味噌汁 (白菜・豆腐) 鶏肉のカレー風味焼 もやしとわかめの和え物 オレンジ	ごはん 味噌汁 (キャベツ・わかめ) 照焼き豆腐ハンバーグ ポテトサラダ みかんヨーグルト	ごはん スープ (小松菜・えのき) 高野豆腐のオランダ煮 みそドレッシングサラダ パナナ
	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい
牛乳 マカロニきな粉	牛乳 ビスケット	牛乳 高野豆腐のグラタン風	牛乳 ツナ昆布おにぎり	牛乳 さつま芋のオレンジ煮	牛乳 ビスケット	
昼食 10時 3時	10	11	12	13	14	15
	ごはん スープ (小松菜・舞茸) マーボー豆腐 うまっこりー りんご	親子丼 大根とコーンのサラダ フルーツゼリー	ごはん 味噌汁 (小松菜・エノキ) 鶏のマーマレード焼き ほうれん草サラダ オレンジ	ごはん 味噌汁 (高野豆腐・大根) カレイのポテト焼き ひじきの煮付け パナナ	カレーライス 小松菜のごまマヨ和え みかんヨーグルト	ごはん すまし汁 (豆腐・わかめ) アジの味噌焼き 里芋のそぼろ煮 オレンジ
	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい
牛乳 かぼちゃ芋餅	牛乳 ビスケット	牛乳 キャラメルポテト	牛乳 白ゴマトースト	牛乳 お野菜蒸しパン	牛乳 ビスケット	
昼食 10時 3時	17	18	19	20	21	22
	ごはん 味噌汁 (大根・しめじ) ミートボールフライ もやしの和え物 オレンジ	ごはん 味噌汁 (青梗菜・豆腐) 白身魚のコーンクリーム焼き じゃが芋のベーコンソテー パイン缶	焼うどん とろろ昆布サラダ パナナ	ごはん 味噌汁 (白菜・じゃが芋) 五目たまご焼き ねばねばサラダ オレンジ	たけのこごはん すまし汁 (豆腐・しめじ) サワラの木の芽焼き風 ｱｽﾞｸﾞと春ｷｬﾌﾞﾂのおかか和え いちご	ごはん ブラウンシチュー ほうれん草サラダ フルーツゼリー
	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい
牛乳 スイートポテト	牛乳 ビスケット	牛乳 とうもろこしごはん	牛乳 きな粉トースト	牛乳 ココアバナナ蒸しパン	牛乳 ビスケット	
昼食 10時 3時	24	25	26	27	28	30
	ロールパン スープ (キャベツ・わかめ) 鶏のトマト煮 ブロッコリーのツナ和え パイン缶	高野豆腐のそぼろごはん 味噌汁 (小松菜・しめじ) 加-風味肉じゃが パナナ	ごはん 味噌汁 (ほうれん草・豆腐) 赤魚のごま照焼き じゃがバターコーン オレンジ	肉うどん 里芋のひじきそぼろ煮 フルーツゼリー	ごはん すまし汁 (大根・ねぎ) さばの味噌煮 ほうれん草とｺｰﾝのﾗﾃﾞ オレンジ	
	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	
麦茶 みそ焼きおにぎり	牛乳 ビスケット	牛乳 フレンチトースト	麦茶 夕焼けごはん	牛乳 チーズ蒸しパン		

※都合により変更になる場合があります



【今月の栄養給与量】

エネルギー (kcal)	475
たんぱく質 (g)	19.3
脂質 (g)	14.1
食塩相当量 (g)	1.3