

2024年

4月 献立表

まんまる保育園

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
昼食	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 フルーツゼリー	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 バナナ	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 バナナ
10時	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
3時	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 ビスケット	牛乳 さつま芋のオレンジ煮	牛乳 ツナ昆布おにぎり	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ビスケット
	8	9	10	11	12	13
昼食	ごはん スープ (小松菜・舞茸) マーボー豆腐 うまっこりー オレンジ	親子丼 味噌汁 (ほうれん草・人参) 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 バナナ	ごはん 味噌汁 (高野豆腐・大根) サケのポテト焼き ひじきの煮付け オレンジ	カレーライス 小松菜のごまマヨ和え ももヨーグルト	ごはん すまし汁 (豆腐・わかめ) アジの味噌焼き ブロッコリーの炒め物 フルーツゼリー
10時	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
3時	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 高野豆腐のグラタン風	牛乳 ビスケット
	15	16	17	18	19	20
昼食	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) 白身魚のコンクリーム焼き ジャーマンポテト みかんヨーグルト	焼うどん とろろ昆布サラダ バナナ	ごはん 味噌汁 (白菜・わかめ) 五目たまご焼き しらすと納豆のサラダ オレンジ	だけのごはん すまし汁 (豆腐・しめじ) サワラの木の芽焼き風 アスパラと春キャベツのおかか和え いちご	ごはん 味噌汁 (ほうれん草・高野豆腐) 豚肉のケチャップ炒め かぼちゃのサラダ フルーツゼリー
10時	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
3時	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 バナナケーキ	牛乳 ビスケット
	22	23	24	25	26	27
昼食	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 ももヨーグルト	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ソテー バナナ	わかめごはん 味噌汁 (小松菜・しめじ) 野菜オムレツ 加-風味肉じゃが 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 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 バナナ	ごはん 味噌汁 (さつま芋・ねぎ) 豚肉の生姜焼き ごまっこりー オレンジ
10時	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
3時	牛乳 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 ヨーグルトケーキ	牛乳 ビスケット
	29	30				
昼食	祝日	ごはん 味噌汁 (白菜・しめじ) ぶりの塩麹焼き ねばねばサラダ フルーツゼリー				
10時	祝日	麦茶 おせんべい				
3時	祝日	牛乳 ビスケット				

※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)	479
たんぱく質 (g)	17.2
脂質 (g)	13.1
食塩相当量 (g)	1.3