



平成 28 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	
					タンパク質	脂質 塩分						タンパク質	脂質 塩分
	(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)				(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)		
1 (金)	ご飯	から揚げ コールスローサラダ 味噌汁	牛乳	牛乳 せんべい あたりめ	623 22.8 16.4 1.8		18 (月)	ご飯	キャベツ入りメンチ ひじきの煮物 味噌汁	牛乳	麦茶 プリン かし	642 27.1 24.9 2.9	
2 (土)	入園・進級式						19 (火)	めん	焼うどん 肉団子スープ 果物	リンゴジュース	牛乳 ホットケーキ	626 23.5 17.0 2.1	
4 (月)	ご飯	焼肉 春雨サラダ かぶとコーンのスープ	牛乳	麦茶 みたらし団子	614 17.8 13.7 2.4		20 (水)	夕焼け ご飯	豚肉とキャベツの炒め物 うずら豆煮物 味噌汁 ミニカップゼリー	牛乳	牛乳 カナッペ	642 29.3 16.9 3.2	
5 (火)	わかめ ご飯	サバの味噌煮 青菜の納豆和え 澄まし汁 果物	リンゴジュース	牛乳 麩ラスク	648 30.3 17.4 2.3		21 (木)	ご飯	親子煮 パリパリ漬け 味噌汁 果物	牛乳	スポロン せんべい ミニカップゼリー	613 15.6 8.0 2.3	
6 (水)	ご飯	マーボー豆腐 伴三糸 わかめスープ ミニカップゼリー	牛乳	牛乳 ジャムサンド	649 24.9 19.6 2.9		22 (金)	めん	コーンクリームスパゲティ シーチキンきゅうり コンソメスープ	野菜ジュース	牛乳 スコーン	630 18.1 19.8 1.6	
7 (木)	めん	ミートソーススパゲティ 大根サラダ コンソメスープ	牛乳	牛乳 豆腐ドーナツ	601 15.1 12.9 2.6		23 (土)	☆ ご飯	ハヤシライス 果物 コンソメスープ	牛乳	牛乳 かし	606 27.7 17.6 2.1	
8 (金)	食パン ☆	スイートコーンシチュー カリカリベーコンサラダ 果物	牛乳	麦茶 おにぎり	643 24.5 15.6 4		25 (月)	ふりかけ ご飯	高野豆腐卵とじ わかめ浸し 味噌汁 果物	牛乳	牛乳 バナナケーキ	658 17.2 19.3 2.6	
9 (土)	めん	きつねうどん ほうれん草ソテー 果物	牛乳	牛乳 かし	636 20 14.2 2.1		26 (火)	ご飯	レバーケチャップ揚げ ポパイサラダ 中華コーンスープ	リンゴジュース	麦茶 ミルク餅	603 28.5 28.7 1.8	
11 (月)	ご飯	魚の竜田揚げ 温野菜のサラダ 味噌汁 ミニカップゼリー	野菜ジュース	牛乳 中華風蒸しパン	659 24.4 20.8 1.9		27 (水)	ご飯	白身魚人参マヨネーズ焼き 切干大根煮物 味噌汁 ミニカップゼリー	牛乳	ジョア あたりめ かし	624 21.2 13.9 2.3	
12 (火)	ご飯	鶏のケチャップ煮 中華きゅうり 中華卵スープ 果物	牛乳	カルピス かし ミニカップゼリー	606 21.8 13.2 1.7		28 (木)	☆ ご飯	★誕生会バイキング★ カレーバイキング(チキン・シーフード) いかくんサラダ コンソメスープ 果物2種	牛乳	牛乳 ケーキ	688 28.5 26.6 2.9	
13 (水)	ふりかけ ご飯	キッシュ 小魚サラダ 春野菜スープ 果物	飲むヨーグルト	牛乳 マシュマロバー	609 19.8 22.1 1.7		30 (土)	パン	サンドイッチ(卵・ジャム) コーンスープ 果物 ブロッコリーおかか和え	牛乳	牛乳 かし	647 24.1 25.7 1.7	
14 (木)	ご飯	鮭の塩焼き 五目きんぴら 味噌汁 ミニカップゼリー	牛乳	ジョア ぼりぼり小魚 チーズ	605 30.2 11.8 2.3		3歳児以上 カロリー(629kcal) たんぱく質(23.5g) 脂肪(17.9g) カルシウム(266g) 鉄(2.7mg) 食物繊維(4.9g) 塩分相当量(2.4mg) 3歳児未満 カロリー(540Kcal) たんぱく質(20.0g) 脂肪(15.6g) カルシウム(240mg) 鉄(2.4mg) 食物繊維(4.0g) 塩分相当量(1.9g)						
15 (金)	ご飯	鶏と野菜のさっぱり煮 キャベツとハムのごまマヨ和え 味噌汁	牛乳	麦茶 ヨーグルト和え ウエハース	617 26.2 20.9 3.2		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。 <目録量>エネルギー612kcal たんぱく質15.3~30.5g脂肪13.6~20.4g						
16 (土)	めん	ラーメン 野菜炒め 果物	牛乳	牛乳 かし	617 24.5 12.4 2.8		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。						

