



平成 27 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	
					脂質	塩分						脂質	塩分
	(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)				(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)		
1 (水)	ご飯	親子煮 パリパリ漬け 果物 味噌汁	牛乳	牛乳 せんべい あたりめ	616 27.4 14.1 2.3		17 (金)	ご飯	マーマレードチキン 短冊サラダ 豆腐スープ	牛乳	麦茶 ヨーグルト ウエハース	617 31.8 15 2.6	
2 (木)	ご飯	豚肉のみそ焼き ポテトサラダ カブとコーンのスープ	りんごジュース	牛乳 カナッペ	696 22.5 27.8 2.3		18 (土)	めん	ラーメン 野菜炒め 果物	牛乳	牛乳 かし	603 23 11.9 1.9	
3 (金)	ご飯 ☆	ポークカレー ヨーグルトサラダ コンソメスープ	牛乳	麦茶 ミルク餅	624 15 15.5 2.9		20 (月)	ご飯	鶏のさっぱり煮 大根とツナのサラダ 野菜スープ	牛乳	ジョア カステラ	616 29.5 19.2 3.1	
4 (土)	入園・進級式						21 (火)	ご飯	皮なしシュウマイ ごま和え 味噌汁 果物	野菜ジュース	牛乳 ピザトースト	685 31.2 23 2.1	
6 (月)	ご飯	マーボー豆腐 ナムル わかめスープ 果物	牛乳	牛乳 蒸しパン	615 19.4 11.8 1.8		22 (水)	ご飯	肉と野菜のトマト煮 ツナサラダ コンソメスープ	牛乳	カルピス ぼりぼり小魚 ミニカップゼリー	606 22.1 12.4 1.6	
7 (火)	めん	ミートソース ダイコンサラダ コンソメスープ	牛乳	麦茶 おにぎり	607 17 27.8 4.1		23 (木)	ご飯	★誕生会バイキング★ フライバイキング(鮭・鶏) いかくんサラダ コーンスープ 果物	牛乳	牛乳 ケーキ	677 30.3 21.1 2	
8 (水)	ロール 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	野菜ジュース	麦茶 プリン 菓子	608 25 23.5 2.7		24 (金)	わかめご飯	高野豆腐の卵とじ わかめ浸し 味噌汁 果物	牛乳	麦茶 ヨーグルト和え	602 23 14.5 2.5	
9 (木)	ご飯	魚の竜田揚げ 切干大根の炒め煮 味噌汁	牛乳	牛乳 麩ラスク	643 25 25.4 2.1		25 (土)	パン	卵サンド・ジャムサンド ブロッコリーおかか和え コーンスープ	牛乳	牛乳 かし	623 23.7 25.7 1.7	
10 (金)	夕焼けご飯	千草焼 小魚サラダ 春野菜スープ 果物	牛乳	牛乳 じゃこトースト	672 22.6 21.6 3.8		27 (月)	ご飯	白身魚の人参マヨ焼き フルーツ入り甘酢和え 味噌汁	牛乳	スポロン せんべい キャンディチーズ	615 28.6 15.4 2.2	
11 (土)	うどん	カレーうどん キャベツの昆布和え 果物	牛乳	牛乳 かし	614 21.5 11.3 1.9		28 (火)	ご飯	レバーのケチャップ和え ポパイサラダ 味噌汁 果物	飲むヨーグルト	牛乳 ジャムパン	688 20.7 33.3 2.1	
13 (月)	ふりかけご飯	鮭の塩焼き きんぴらごぼう 味噌汁 果物	牛乳	ジョア かし キャンディチーズ	612 27.7 10.1 2.1		30 (木)	ご飯	カジキのソースかけ 小松菜のサラダ 味噌汁	牛乳	麦茶 白玉団子	613 22.5 7.8 1.8	
14 (火)	めん	焼きそば ジャーマンポテト わかめスープ 果物	飲むヨーグルト	牛乳 マドレーヌ	638 29 19.9 2.6		3歳児以上 カロリー(632kcal) たんぱく質(24.3g) 脂肪(17.4g) カルシウム(278g) 鉄(3.5mg) 食物繊維(54.8g) 塩分相当量(2.3mg) 3歳児未満 カロリー(540Kcal) たんぱく質(20.5g) 脂肪(15.0g) カルシウム(253mg) 鉄(2.9mg) 食物繊維(3.9g) 塩分相当量(1.9g)						
15 (水)	ご飯	ハンバーグ リンゴサラダ 味噌汁	牛乳	牛乳 ふかし芋	660 27.6 22.6 2.3		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。						
16 (木)	ご飯	煮魚 青菜の納豆和え 豚汁	りんごジュース	牛乳 スコーン	617 17.7 13.2 1.9		<目標量>エネルギー612kcal たんぱく質15.3g 脂肪13.6g 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。

