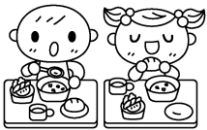


4月の献立表

※主食も提供する完全給食です。※カロリーは未満児・以上児の順に示しています。
※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。



曜日	月	火	水	木	金	土
日にち		1	2	3	4	5
未満児朝おやつ			牛乳・オレンジ	牛乳・せんべい	牛乳・クッキー	牛乳・ウエハース
昼食			雑穀ごはん チキンチャップ ツナサラダ チャウダースープ チーズ蒸しケーキ 牛乳・いりこ	もちきびごはん おさかなハンバーグ ほうれん草のごま和え 豆腐のみそ汁 マドレーヌ 牛乳・いりこ	麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 キャベツの清汁 甘食 牛乳・いりこ	スパゲティ・ミートソース ヨーグルト おやつパン 牛乳・いりこ
3時のおやつ			543・597kcal	502・550kcal	516・562kcal	549・569kcal
摂取カロリー						
ひとくちメモ			4月の献立は新入園児にも食べやすいメニューを多く取り入れました。 早く保育園に慣れて給食が楽しくなるような食事作りをしていきたいと思います。			
日にち	7	8	9	10	11	12
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・ウエハース	牛乳・クッキー	牛乳・ボーロ
昼食	雑穀ごはん 魚のカレー竜田揚げ ヨーグルト和え じゃがいものみそ汁	もちきびごはん 鶏肉のさっぱり煮 小松菜のオイスターソース炒め わかめスープ	麦ごはん 麻婆豆腐 ワンタンスープ	雑穀ごはん 魚の治部煮 じゃがいものナムル えのきの清汁	もちきびごはん 豚肉とピーマンの炒め煮 チンゲン菜のスープ	みそうどん バナナ
3時のおやつ	りんごゼリー・せんべい 牛乳・いりこ	おやつパン 豆乳・いりこ	ふかしいも 牛乳・いりこ	ツナと野菜のチヂミ 牛乳・いりこ	チーズ入りホットケーキ 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	524・526kcal	517・532kcal	483・522kcal	502・535kcal	490・523kcal	482・507kcal
ひとくちメモ	豆乳…保育園では週に1回火曜日のおやつに豆乳がでます。牛乳と比べて鉄分が豊富に 含まれている飲み物です。ご家庭でも朝の飲み物などに取り入れてみてはいかがでしょうか？					
日にち	14	15	16	17	18	19
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・ボーロ	牛乳・クッキー	牛乳・せんべい
昼食	麦ごはん 魚のマーマレード焼き チャブチェ さつま汁	雑穀ごはん 八宝菜 コーンスープ	もちきびごはん スペイン風オムレツ キャベツのソテー 鶏肉とコロコロ野菜の清汁	★お誕生会★ だけのごはん 魚のグリル・焼き スプリングサラダ オニオンスープ オレンジゼリー	麦ごはん マカロニグラタン レタス フィヤベース	焼きそば ヨーグルト
3時のおやつ	ふわふわかぼちゃケーキ 牛乳・いりこ	ベーコンポテト 豆乳・いりこ	米粉ココアケーキ 牛乳・いりこ	桜マフィン 牛乳・いりこ	シュガートースト 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	574・582kcal	525・540kcal	468・503kcal	634・680kcal	567・602kcal	513・554kcal
ひとくちメモ	お誕生会…昼食にいつもより1品多くゼリーやフルーツなどがつきます。おやつもいつもより少し豪華なメニューになっているので 楽しみにしててください。					
日にち	21	22	23	24	25	26
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・せんべい	牛乳・クッキー	牛乳・ウエハース
昼食	雑穀ごはん 魚のみそ煮 小松菜とひじきの和え物 麩の清汁	もちきびごはん 肉じゃが 具だくさんみそ汁	麦ごはん ぎせい豆腐 じゃこサラダ 相性汁	ロールパン 魚のマヨネーズ焼き スナッペンどう キャベツとコーンの豆乳スープ	雑穀ごはん 牛肉とワイドポテトのソテー トマト もずく汁	焼肉パスタ バナナ
3時のおやつ	おからスコーン 牛乳・いりこ	フルーツヨーグルト 豆乳・いりこ	きなこ蒸しパン 牛乳・いりこ	ラップおにぎり 牛乳・いりこ	バスブーサ 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	558・556kcal	488・501kcal	534・568kcal	566・619kcal	472・501kcal	474・497kcal
ひとくちメモ	バスブーサ…トルコが発祥のアラビア料理の伝統的なケーキです。ヨーグルト風味のケーキに レモン果汁でつくったシロップがかかった、さっぱりとしたケーキです。					
日にち	28	29	30	松島りすの森保育園の給食について		
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー		牛乳・オレンジ			
昼食	もちきびごはん 魚の照り焼き ほうれん草と卵の炒め物 かぼちゃのみそ汁		麦ごはん ビーフシチュー 春キャベツの和え物			
3時のおやつ	小松菜とレーズンのマフィン 牛乳・いりこ		バナナ・クッキー 牛乳・いりこ			
摂取カロリー	510・515kcal		522・570kcal			
ひとくちメモ	食育やクッキングなど、子どもたちに『食』に興味を 持ってもらえるような活動も行っています。 本年度どうぞよろしくお願いいたします。					