

令和5年度 4月 献立表

こま草保育園

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 水	ミートスパゲッティ ブロッコリーのサラダ 野菜のスープ 果物（いちご）	ソフト麺、じゃがいも、油、オリーブ油、三温糖	牛乳、あいびき肉	たまねぎ、いちご、ブロッコリー、にんじん、トマトピューレ、キャベツ、コーン、マッシュルーム、にんにく	ねじりんぼ 牛乳
20 木	味ごはん がんもの煮つけ 花麩のすまし汁 果物（バナナ）	米、花麩、三温糖	牛乳、がんもどき、鶏肉、油揚げ	バナナ、にんじん、ごぼう、みつば、国産干しいたけ、カットわかめ、えのきたけ	みたらし団子 牛乳 未：ソースせんべい
21 金	ロールパン 野菜コロッケ 付け野菜（ブロッコリー） オニオンスープ ももゼリー	乳・卵・大豆不使用 ロールパン、米粉マカロニ、なたね油	牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン	きなこ棒 牛乳 未：コーンクッキー
24 月	ごはん 鶏肉のねぎみそ焼 ほうれん草とコーンのサラダ 若竹汁 果物（オレンジ）	米、マヨドレ、サラダ・スパゲッティ、三温糖	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ	オレンジ、ほうれん草、にんじん、ねぎ、たけのこ、コーン、カットわかめ	しおボンせん 牛乳
25 火	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 切干大根の煮付け みそ汁（じゃが芋）	米、じゃがいも、小麦粉、なたね油、三温糖	牛乳、ほき、豆腐、みそ、油揚げ	にんじん、国産切干だいこん、ねぎ、青のり、カットわかめ	カレー味スナック 牛乳
26 水	みそラーメン 揚げ餃子 果物（オレンジ）	中華麺、油	餃子、牛乳、豚肉、みそ	オレンジ、もやし、キャベツ、コーン、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	ココアプリン
27 木	ゆかりごはん 大根と豚肉の煮物 きゅうりの三杯酢 みそ汁（厚揚げ）	米、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉、厚揚げ、みそ、しらす干し	だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	水族館クッキー 牛乳
28 金	飛騨牛丼 折り菜のごま和え みそ汁(ふ) 果物（いちご）	米、糸こんにゃく、三温糖、ふ、白すりごま、なたね油	牛乳、飛騨牛、みそ	いちご、折り菜、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、紅しょうが、カットわかめ	スティックケーキ りんごジュース

4月お誕生日お祝いメニュー

* 今月の栄養価（1日平均）

エネルギー	520Kcal
たんぱく質	20.9g
脂質	15.1g
食塩	1.6g

- * 未満児の午前おやつは、牛乳とお菓子です。
- * 土曜日は、お菓子がです。
- * 食材の都合により献立を変更する場合があります。

