



# 4月 給食こんだて

幼老統合施設Cocoa R5.4

日	曜日	午前おやつ	昼食	3時のおやつ	体のもとになる	熱や力になる	体の調子を整える	未満児 エネルギー タンパク質 脂質 塩分	3歳以上児 エネルギー タンパク質 脂質 塩分
1	土		入園式						
3	月	牛乳 せんべい	ご飯 鶏のから揚げ ブロッコリーのマヨネーズ和え 小松菜の味噌汁 パナナ	牛乳 シュガートースト	牛乳 鶏肉	米 食パン 油 三温糖	バナナ ブロッコリー 小松菜 えのきたけ ねぎ にんじん コーン	500 19.1 19.2 1.4	602 22.5 23.2 1.7
4	火	牛乳 せんべい	ご飯 肉じゃが 春雨サラダ 豆腐の味噌汁 オレンジ	牛乳 五平餅	牛乳 豆腐 豚肉 ハム	じゃが芋 米 もち米 春雨 油 三温糖	オレンジ きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ グリルピー わかめ	488 17.8 14.6 1.5	597 21.7 17.5 1.9
5	水	牛乳 せんべい	ご飯 マーボー豆腐 ほうれん草の胡麻和え かぼちゃの味噌汁 みかん缶	牛乳 ツナパン	牛乳 豆腐 豚肉 ツナ 卵	米 かつお粉 油 三温糖	みかん缶 南瓜 ほうれん草 玉ねぎ キャベツ ねぎ 青梗菜 にんじん 玉ねぎ	495 20.6 19.1 1.5	591 25.1 23.1 1.9
6	木	牛乳 せんべい	カレーライス キャベツのごまマヨネーズ和え かぶのスープ パナナ	麦茶 ミニたい焼き	豚肉 牛乳 ちくわ ベーコン	米 じゃが芋 油	バナナ かぶ 玉ねぎ にんじん キャベツ	494 14.9 16.3 1.9	569 15.6 17.8 2.4
7	金	牛乳 せんべい	わかめご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ キャベツのスープ グレープフルーツ	牛乳 豆乳もち	牛乳 豆乳 鶏肉 ハム きな粉	米 じゃが芋 三温糖	グレープフルーツ キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん レモン クリームコーン缶	476 20.8 15.2 1.1	579 26.0 18.3 1.4
8	土	牛乳 せんべい	てりやき野菜丼 さつまいもマヨサラダ 中華スープ パイン缶	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 鶏肉 きな粉	米 さつまい マカロニ 油	パイン缶 もやし 青梗菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり ねぎ	481 19.0 15.0 1.0	587 23.4 18.0 1.2
10	月	牛乳 せんべい	ご飯 鶏胸肉の照焼き 青梗菜のしらすサラダ 納豆の味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 大学かぼちゃ	牛乳 鶏肉 納豆 しらす干し	米 里芋 油 三温糖	南瓜 グレープフルーツ 青梗菜 キャベツ 小松菜 ねぎ にんじん	457 21.8 15.3 1.1	552 27.4 18.4 1.4
11	火	牛乳 せんべい	たけのこ混ぜご飯 鶏だんご鍋 さつまいもの煮物 パナナ	麦茶 セサミクッキー	鶏肉 豆腐 卵 油揚げ 牛乳	米 さつまい バター 三温糖	バナナ キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ 玉ねぎ たけのこ 昆布	499 16.8 16.4 0.9	571 18.3 17.8 1.1
12	水	牛乳 せんべい	ご飯 煮込みハンバーグ キャベツのベーコンドレッシング コーンスープ パイン缶	牛乳 芋もち	牛乳 豚肉 ベーコン	じゃが芋 米 油 三温糖	パイン缶 クリームコーン缶 トマト キャベツ 大根 玉ねぎ 小松菜 青のり	485 17.8 17.1 1.3	593 21.6 21.1 1.6
13	木	牛乳 せんべい	ご飯 肉じゃが 小松菜のごま和え 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 焼きビーフン	牛乳 豆腐 豚肉 ツナ	じゃが芋 米 ビーフン 油	グレープフルーツ 小松菜 玉ねぎ キャベツ にんじん もやし ピーマン	472 18.6 17.7 1.4	567 22.6 21.8 1.8
14	金	牛乳 せんべい	けんちんうどん ちくわ磯辺揚げ キャベツの香り漬け みかん缶	牛乳 原宿ドック	牛乳 ちくわ 鶏肉 卵	うどん 里芋 バター 三温糖 油	みかん缶 キャベツ 大根 きゅうり にんじん 南瓜 ねぎ レモン 青のり	458 18.1 18.3 2.0	573 22.0 22.7 2.6
15	土	牛乳 せんべい	豚丼 キャベツの酢和え わかめスープ もも缶	牛乳 チキンナゲット	牛乳 豚肉 ちくわ 豚ナゲット	米 油 三温糖	玉ねぎ もも缶 キャベツ にんじん 小松菜 えのきたけ ねぎ わかめ	473 20.3 18.9 1.6	584 24.7 22.8 2.1
17	月	牛乳 せんべい	納豆そぼろ丼 キャベツのツナマヨ和え はるさめスープ パイン缶	牛乳 さつまいもスティック	牛乳 納豆 豚肉 ツナ	米 さつまい 春雨 油 三温糖	キャベツ パイン缶 玉ねぎ きゅうり ねぎ にら わかめ	431 15.2 16.1 0.9	599 22.6 25.0 1.3
18	火	牛乳 せんべい	ご飯 鮭の香草揚げ ほうれん草のお浸し そうめん汁 パナナ	牛乳 雑炊	牛乳 鮭 鶏肉 しらす干し 卵	米 そうめん 油	バナナ ほうれん草 白菜 にんじん しいたけ ねぎ にら	488 22.1 13.0 1.5	597 27.8 15.2 1.9
19	水	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉のすき焼き風煮物 バイクドじゃが 小松菜の味噌汁 オレンジ	牛乳 焼きそば	牛乳 豚肉 油揚げ	じゃが芋 米 焼きそば麺 油 三温糖	オレンジ 玉ねぎ 白菜 キャベツ もやし ねぎ にんじん 小松菜 えのきたけ ピーマン	497 18.7 18.8 1.5	605 22.8 23.4 1.9
20	木	牛乳 せんべい	愛情弁当	牛乳 南瓜の団子汁	牛乳 豚肉	米粉 油	かぼちゃ 大根 ごぼう ねぎ	214 9.2 9.6 0.8	227 9.7 10.4 0.9
21	金	牛乳 せんべい	ご飯 鶏胸肉の照焼き 春雨サラダ 青梗菜の味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 フルーツサンド	牛乳 鶏肉 ホイップクリーム	米 パン 油 春雨 三温糖	グレープフルーツ きゅうり 青梗菜 玉ねぎ えのきたけ みかん缶 にんじん コーン缶	473 20.2 14.5 1.3	552 23.4 16.7 1.6
22	土	牛乳 せんべい	味噌炒め丼 小松菜の納豆和え もやしの味噌汁 もも缶	牛乳 豆乳プリン	牛乳 卵 豚肉 納豆	米 三温糖 油	キャベツ もも缶 小松菜 もやし ピーマン ねぎ わかめ にんじん 赤ピーマン コーン缶	474 21.0 18.7 1.3	575 26.1 23.3 1.7
24	月	牛乳 せんべい	三色そぼろ丼 かぼちゃの甘煮 豆腐の味噌汁 パナナ	牛乳 キャロットゼリー	牛乳 豆腐 鶏肉 高野豆腐 油揚げ	米 押麦 三温糖	バナナ 南瓜 にんじん ねぎ ほうれん草 レモン わかめ オレンジ濃縮果汁	453 18.4 12.6 1.3	548 22.5 14.6 1.6
25	火	牛乳 せんべい	【誕生会】 ご飯 ミートボールのトマトシチュー ブロッコリーのマヨネーズ和え チキンスープ いちご	牛乳 いちごのケーキ	牛乳 豚肉 鶏肉	米 じゃが芋 米粉 三温糖 いちごのケーキ	玉ねぎ いちご ホールトマト缶 にんじん かぶ ブロッコリー えのきたけ かぶ コーン缶	580 20.8 20.9 1.2	688 24.6 24.8 1.6
26	水	牛乳 せんべい	ご飯 厚揚げのケチャップ煮 もやしの中華風和え じゃが芋のすまし汁 パイン缶	牛乳 ぼりぼり小魚 クラッカー	牛乳 生揚げ 豚肉	米 じゃが芋 三温糖 油	パイン缶 玉ねぎ もやし にんじん 小松菜 青梗菜 コーン缶 わかめ	482 19.6 16.8 1.5	588 24.3 20.6 1.9
27	木	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉のしょうが焼き コールスローサラダ 五目味噌汁 みかん缶	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 豚肉 油揚げ	米 油 三温糖	みかん缶 キャベツ 玉ねぎ 大根 かぼちゃ ねぎ ごぼう にんじん	494 17.6 17.2 1.1	603 21.3 21.2 1.4
28	金	牛乳 せんべい	ご飯 納豆ボール ほうれん草の白和え 白菜の味噌汁 パナナ	野菜ジュース 豆乳プリン	牛乳 豚肉 豆腐 納豆 油揚げ	米 三温糖	野菜ジュース パナナ 白菜 ねぎ ほうれん草 えのきたけ	490 21.6 17.0 1.2	557 24.8 18.5 1.4
29	土		昭和の日						