



4月 給食こんだて

幼老統合施設Cocoa R6.4

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 食塩相当量	3才以上児 エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量
1	月	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 プロッコリーのマヨ和え 小松菜の味噌汁 パナナ	牛乳 いちごジャムサンド	牛乳 鶏肉	米 食パン 三温糖	バナナ 玉ねぎ ブロッコリー 小松菜 えのきたけ ねぎ にんじん コーン	499 19.8 16.2 1.6	598 23.5 18.9 2.0
2	火	牛乳 せんべい	ご飯 肉じゃが(カレー味) 小松菜のごま和え もやしの味噌汁 みかん缶	牛乳 鮭おにぎり	牛乳 豚肉 鮭	じゃが芋 米 油 三温糖	みかん缶 にんじん 小松菜 もやし 玉ねぎ グリルピー わかめ ごま	476 17.8 14.0 1.3	579 21.7 16.6 1.7
3	水	牛乳 せんべい	ご飯 マーボー豆腐 はるさめサラダ わかめスープ オレンジ	牛乳 ツナパン	牛乳 豆腐 卵 豚肉 ツナ ハム	米 かつお粉 春雨 三温糖	オレンジ きゅうり ねぎ 玉ねぎ コーン わかめ	506 20.8 20.0 1.5	605 25.4 24.5 1.9
4	木	牛乳 せんべい	カレーライス コールスローサラダ オニオンスープ パイン缶	牛乳 りんごゼリー	牛乳 豚肉	米 じゃが芋 油 三温糖	玉ねぎ キャベツ にんじん パイン缶 りんごゼリー	491 14.3 18.2 1.6	601 16.7 22.6 2.0
5	金	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草とベーコンのソテー コーンクリームスープ グレープフルーツ	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 黒砂糖 油	グレープフルーツ 玉ねぎ ほうれん草 コーン クリームソー マーレード	507 19.3 17.1 1.1	609 22.7 19.9 1.3
6	土		入園式						
8	月	牛乳 せんべい	ご飯 さわらのごま和え 白菜と油揚げの煮浸し 納豆汁 パナナ	牛乳 ミニたい焼き	牛乳 さわら 納豆 油揚げ	米 ミたい焼き	バナナ 白菜 大根 ねぎ にんじん	492 21.4 15.3 1.2	602 26.9 18.5 1.5
9	火	牛乳 せんべい	ゆかりご飯 鶏だんご鍋 さつまいもの煮物 グレープフルーツ	牛乳 梅おにぎり	牛乳 鶏肉 豆腐 しらす干し	米 さつまい 押麦 油 三温糖	グレープフルーツ キャベツ えのきたけ 玉ねぎ にんじん 梅干し 昆布	490 18.6 14.0 1.4	592 22.5 16.4 1.9
10	水	牛乳 せんべい	ご飯 ハンバーグ キャベツのベーコンドレッシング きのこスープ オレンジ	牛乳 芋もち	牛乳 豚肉 卵 パン	じゃが芋 米 油 三温糖	オレンジ トマト 玉ねぎ キャベツ 小松菜 えのきたけ にんじん しめじ	481 19.3 18.7 1.2	575 22.8 22.3 1.6
11	木	牛乳 せんべい	ご飯 納豆ボール 春雨のマヨネーズサラダ 小松菜の味噌汁 パイン缶	牛乳 おさかなごはん	牛乳 豚肉 納豆 まぐろ味付け缶	米 春雨 油 三温糖	パイン缶 もやし ねぎ 小松菜 きゅうり にんじん えのきたけ	517 19.6 17.3 1.4	629 24.0 20.9 1.7
12	金	牛乳 せんべい	バターロール ポークビーンズ プロッコリーのごま酢和え 押麦のスープ パナナ	牛乳 寒天入りフルーツ汁	牛乳 豚肉 大豆 ちくわ	バターロール 押麦 じゃが芋 油 三温糖	バナナ にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト缶 もも缶 ブロッコリー みかん缶 パイン缶	481 19.5 17.0 1.7	585 23.8 20.4 2.1
13	土	牛乳 せんべい	てりやき野菜丼 さつまいもサラダ もやしの味噌汁 もも缶	牛乳 豆乳プリン	牛乳 鶏肉 ツナ	米 さつまい 三温糖 油	もやし もも缶 玉ねぎ きゅうり キャベツ にんじん えのきたけ わかめ	473 21.5 15.7 1.3	598 27.4 19.0 1.7
15	月	牛乳 せんべい	三色そぼろ丼 キャベツのツナマヨネーズ和え 玉ねぎの味噌汁 パナナ	牛乳 さつまいもスティック	牛乳 鶏肉 高野豆腐 ツナ	米 さつまい 押麦 油 三温糖	バナナ 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 きゅうり にんじん 青梗菜 わかめ	398 12.8 12.7 1.2	555 19.2 20.1 1.6
16	火	牛乳 せんべい	ご飯 鮭の香草揚げ ほうれん草とえのきのお浸し そうめん汁 みかん缶	牛乳 雑炊	牛乳 鮭 ささみ しらす干し	米 そうめん パン粉 油	みかん缶 ほうれん草 白菜 にんじん えのきたけ くら しいたけ ねぎ	459 21.7 12.4 1.3	554 27.0 14.2 1.7
17	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 ねぎ キャベツ もやし 小松菜 えのきたけ ピーマン にんじん	499 18.8 18.8 1.5	608 22.9 23.4 1.9
18	木	牛乳 せんべい	ひじきご飯 炒り豆腐 きゅうりのゆかり和え 切干大根の味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 さつまいものようかん	牛乳 豆腐 卵 鶏肉 油揚げ	さつまいも 米 里芋 三温糖 油	グレープフルーツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 枝豆 切干大根 ひじき 干しいたけ	491 19.1 16.5 1.3	601 23.5 20.1 1.7
19	金	牛乳 せんべい	お弁当の日	牛乳 焼うどんの肉あんかけ	牛乳 豚肉	うどん 油 三温糖	白菜 しいたけ ねぎ にんじん	239 9.9 11.9 0.8	263 10.8 13.7 0.9
20	土	牛乳 せんべい	豚丼 プロッコリーのマヨネーズ和え 玉ねぎと油揚げの味噌汁 もも缶	牛乳 ミニ今川焼き	牛乳 豚肉 油揚げ ミニ今川焼き	米 油	玉ねぎ もも缶 ブロッコリー にんじん ねぎ コーン	528 19.4 19.5 1.3	652 24.0 24.4 1.7
22	月	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物 じゃが芋のすまし汁 パイン缶	牛乳 おからドーナツ	牛乳 生揚げ 豚肉 おから 豆乳	米 じゃが芋 油 三温糖	パイン缶 玉ねぎ もやし バナナ にんじん 小松菜 青梗菜 コーン わかめ	500 18.0 17.3 1.2	614 21.9 21.4 1.6
23	火	牛乳 せんべい	ご飯 さばと玉ねぎの味噌煮 小松菜のごま酢和え 春雨スープ グレープフルーツ	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 さば ツナ 豚肉	米 春雨 三温糖 油	グレープフルーツ 玉ねぎ もやし 青梗菜 小松菜 にんじん コーン えのきたけ	486 19.5 16.2 1.2	593 24.1 19.8 1.5
24	水	牛乳 せんべい	ご飯 豚のしょうが焼き キャベツのツナマヨ 五目味噌汁 みかん缶	牛乳 2色かんてん	牛乳 豚肉 ツナ 油揚げ	米 三温糖 油	みかん缶 玉ねぎ 大根 ねぎ ごぼう きゅうり かぼちゃ キャベツ	484 17.8 20.4 1.1	588 21.7 25.8 1.4
25	木	牛乳 せんべい	【誕生会】 バターロール ミートボールトマトシチュー ポテトサラダ チキンスープ いちご	牛乳 いちごのケーキ	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム	じゃが芋 米粉 バターロール 三温糖	玉ねぎ いちご トマト缶 かぶ きゅうり えのきたけ コーン にんじん	552 21.3 24.0 1.5	671 25.7 29.2 2.0
26	金	牛乳 せんべい	わかめご飯 擬製豆腐 きんぴらごぼう もやしの味噌汁 パナナ	牛乳 ホットドック	牛乳 豆腐 卵 鶏肉 ウインナー	米 バターロール 三温糖 油	バナナ にんじん もやし ごぼう キャベツ えのきたけ しいたけ ひじき わかめ	501 20.1 18.5 1.7	616 24.9 23.1 2.3
27	土	牛乳 せんべい	きつねうどん 肉野菜炒め みかん缶	牛乳 ミニおはぎ(きなこ)	牛乳 豚肉 油揚げ きな粉	うどん 米 もち米 油 三温糖	みかん缶 キャベツ 玉ねぎ もやし にんじん ねぎ ピーマン	451 17.1 14.7 1.5	542 20.6 17.8 1.8
29	月		昭和の日						
30	火	牛乳 せんべい	ご飯 チキンカツ キャベツのごま酢和え 大根の味噌汁 オレンジ	牛乳 かぼちゃポーロ	牛乳 鶏肉 ツナ 豆乳	米 米粉 油 三温糖 パン粉	オレンジ キャベツ 大根 にんじん かぼちゃ えのきたけ	523 19.8 17.2 1.1	623 24.4 20.4 1.4