










2024年4月 給食献立表

四つ木なかよし保育園

日にち	曜日	午前おやつ	昼 食	午後おやつ	 	 					
					きいろ 熱や力になるもの	あか 血や肉の膏になるもの	みどり 体のよすをよくなるもの	摂取量	たんぱく質	脂質	塩分
1	15	月	ビスケット ご飯 鮭の塩焼き 青菜の煮浸し みそ汁 バナナ 牛乳	牛乳 マヨチーズトースト	米 油 上白糖 食パン マヨネーズ	べにざけ 油揚げ 豆腐 みそ かつお節 牛乳 チーズ	こまつな にんじん キャベツ バナナ	573	28.7	16.9	2.2
2	16	火	ビスケット 五目うどん ちくわの磯辺揚げ きゅうりとささみの梅和え オレンジ 牛乳	牛乳 鮭おにぎり	うどん 小麦粉 油 上白糖 米	油揚げ 豚小間 焼き竹輪 あおのり 鶏肉ささ身 かつお節 牛乳 鮭	ねぎ にんじん ほうれんそう きゅうり もやし 梅干し オレンジ	478	22.7	13.6	2.7
3	17	水	クラッカー ご飯 ポークチャップ フレンチサラダ 大根スープ バナナ 牛乳	牛乳 スイートポテト	米 油 上白糖 さつまいも バター	豚肩ロース ベーコン 牛乳 たまご	玉葱 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし だいこん パセリ バナナ	625	19.6	23.8	1.8
4	18	木	せんべい 食パン フライドチキン 和風ドレッシングサラダ 青菜スープ オレンジ 牛乳	牛乳 ツナの炊き込みおにぎり	食パン 上白糖 小麦粉 油 米	鶏肉モモ ベーコン 牛乳 ツナ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし こまつな えのきたけ オレンジ	477	20.3	19.9	2
5	19	金	クラッカー チキンカレー コーンサラダ チンゲン菜のスープ いちご 牛乳	麦茶 ヨーグルトパフェ	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 上白糖 コーンフレーク	鶏肉モモ ベーコン ヨーグルト	玉葱 にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり チンゲンツアイ もやし いちごジャム	484	15.5	16.6	2.3
6	20	土	せんべい 春キャベツパスタ 大根サラダ コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	牛乳 わかめご飯	スパゲッティ 油 上白糖 米	ベーコン ウィンナー ヨーグルト 牛乳	玉葱 キャベツ パセリ だいこん きゅうり にんじん わかめ	528	18.9	18.5	2.3
8	22	月	ビスケット ご飯 白身魚のおろし煮 青菜ともやしのおかか和え みそ汁 オレンジ 牛乳	牛乳 かぼちゃドーナツ	米 上白糖 ホットケーキミックス 油	まだら かつお節 みそ 牛乳	りんご だいこん こまつな もやし 玉葱 キャベツ オレンジ かぼちゃ	415	18.8	9.6	1.8
9	23	火	せんべい ご飯 マーボー豆腐 中華風きゅうり 白菜スープ いちご 牛乳	牛乳 ベーコンポテト	米 油 上白糖 かたくり粉 ごま油 じゃがいも マヨネーズ	豆腐 豚ひき肉 みそ 鶏肉モモ 牛乳 ベーコン チーズ	にんじん 玉葱 ねぎ きゅうり はくさい	484	20.3	17.1	2.5
10	24	水	クラッカー 手作りなめたけごはん 鶏のすき焼き風煮 切干とツナの和え物 すまし汁 バナナ 牛乳	牛乳 シュガートースト	米 しらたき 上白糖 ごま油 食パン マーガリン	鶏肉モモ ツナ 豆腐 なた かつお節 牛乳	えのきたけ にんじん 玉葱 はくさい 切干しだいこん もやし きゅうり こねぎ バナナ	541	24.5	16.1	2.8
11	25	木	クラッカー ご飯 さばの煮つけ 納豆和え みそ汁 いちご 牛乳	牛乳 オレンジゼリー せんべい	米 上白糖 じゃがいも せんべい	まさば 挽きわり納豆 みそ かつお節 牛乳 寒天	しょうが ほうれんそう もやし にんじん キャベツ オレンジジュース	470	21.1	12.5	1.9
12	26	金	せんべい 肉みそスパゲッティ グリーンサラダ キャベツスープ オレンジ 牛乳	牛乳 五平もち	スパゲッティ 油 上白糖 かたくり粉 米 ごま	豚ひき肉 みそ ロースハム ベーコン 牛乳	にんじん 玉葱 ブロッコリー きゅうり キャベツ オレンジ	559	22.5	18.5	2.2
13	27	土	ビスケット 焼肉丼 白菜のごま和え みそ汁 ヨーグルト 牛乳	牛乳 ピザトースト	米 かたくり粉 油 ごま 上白糖 焼きふ 食パン	豚ばら わかめ みそ かつお節 ヨーグルト 牛乳 チーズ	玉葱 にんじん はくさい	546	22.4	20.2	2.2
30	月	月	ビスケット カレー風味ライス チキンの照り焼き 人参ドレッシングサラダ コーンスープ バナナ 牛乳	牛乳 ホットケーキ	米 バター 油 ホットケーキミックス	鶏肉モモ 牛乳 たまご	キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 とうもろこし バナナ いちごジャム	658	22.1	22.7	2.1

☆お誕生日会は4月30日(火)です。

☆季節の食材を取り入れています。今月は、かぶ、キャベツ、たまねぎ、いちご、いよかん などです。

☆献立(食材)は、保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますので、ご了承下さい。