

2020年度

4月 献立表

阿佐谷保育園

日	曜	昼食	3時の おやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	水	ゆかりごはん じゃが芋としめじの味噌汁 豆腐の小判揚げ キャベツのサラダ 麦茶	ジャムパン 大根のサワー漬け 果物 牛乳	592	21.7	
2	木	ご飯 豚汁 魚の照り焼き 小松菜のおかか和え 揚げじゃがの味噌和え 麦茶	マフィン 果物 牛乳	616	23.5	
3	金	スープスパゲティー ポテトのドライカレー焼き プチトマトドリンクヨーグルト	しらすおにぎり 果物 牛乳	581	22.3	
4	土	チキンライス 野菜スープ 小松菜サラダ 果物 牛乳	土曜献立			
5	日					
6	月	ご飯 キャベツの味噌汁 鶏肉の酢醤油煮 隠元の揚げ浸し 牛乳	パウンドケーキ かぶの甘酢 果物 牛乳	634	24.2	
7	火	ロールパン シチュー ブロッコリーコーンサラダ プチトマト 麦茶	わかめおにぎり 生揚げの煮物 果物 牛乳	594	20.3	
8	水	マーボー豆腐丼 大根サラダ 果物 麦茶	カレーパン 果物 牛乳	599	23.6	
9	木	ご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁 煮魚 牛蒡と人参金平 小松菜のお浸し 牛乳	オレンジケーキ ふきの味噌炒め 果物 牛乳	607	20.3	
10	金	味噌煮込みうどん そら豆のかき揚げ 牛乳羹 プチトマト 麦茶	おかかおにぎり 酢ごぼう 果物 牛乳	596	20.5	
11	土	ハヤシライス アスパラとベーコンのソテー クリームポテト 果物 牛乳	土曜献立			
12	日					
13	月	豚丼 小松菜のナムル 煮豆 麦茶	フレンチトースト 果物 牛乳	587	20.5	
14	火	パン 野菜スープ ハンバーグトマトソース マカロニサラダ 牛乳	フライドポテト 果物 牛乳	594	24.7	
15	水	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 魚胡麻焼き 切干大根煮 菜の花のお浸し 牛乳	ハムチーズサンド 果物 牛乳	599	27.8	
16	木	ご飯 麩の味噌汁 五目卵焼き わかめと小松菜の炒り煮 牛ごぼう煮 牛乳	揚げパン たけのこのおかか和え 果物 牛乳	607	22.8	
17	金	ミートソーススパゲティー ベイクドポテト フルーツ羹 牛乳	鮭おにぎり 果物 牛乳	628	24.6	
18	土	サンドイッチ 野菜スープ 青のりポテト 果物 牛乳	土曜献立			
19	日					
20	月	カレーライス ごぼうサラダ ヨーグルト 麦茶	蒸しパン 果物 牛乳	637	17.9	
21	火	ロールパン 野菜スープ 魚のムニエル ジャーマンポテト ゆでアスパラ 牛乳	ふりかけおにぎり そらまめの塩茹で 果物 牛乳	570	24.8	
22	水	ご飯 じゃが芋と玉葱の味噌汁 豆腐ハンバーグ ひじきの炒り煮 小松菜とツナのごま和え 麦茶	蜂蜜バターパン 果物 牛乳	579	23.2	
23	木	ご飯 小松菜と豆腐の味噌汁 魚の蒲焼 きゃべつのはさまみ和え 白滝と人参の炒り煮 麦茶	クッキー 果物 牛乳	583	24.3	
24	金	煮込みうどん 車麩煮揚げ かぶ酢 プチトマト 牛乳	米飯お好み焼き 果物 牛乳	577	20.6	
25	土	クリームライス アスパラサラダ 果物 麦茶	土曜献立			
26	日					
27	月	ご飯 大根としめじの味噌汁 鶏照り焼き 小松菜の胡麻和え 春雨のオイスター炒め 麦茶	スコーン 煮豆 果物 牛乳	586	19.8	
28	火	ロールパン 野菜スープ チリコンカン 卵サラダマセドアン 牛乳	五目おにぎり 果物 牛乳	589	23.5	
29	水	昭和の日				
30	木	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 鶏とレバーのから揚げ ごぼうとこんにゃく煮 小松菜のおかか和え 牛乳	ヨーグルトケーキ 人参の煮物 果物 牛乳	633	25.9	

※材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承下さい。