

## 2021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	木	豚肉のカレーライス 春雨サラダ 果物 麦茶	ホットケーキ 果物 牛乳	610	15.4	
2	金	焼きそば 肉団子スープ 果物 牛乳	二色おはぎ 生揚げの煮物 果物 牛乳	570	21.6	
3	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			
4	日					
5	月	ご飯 大根としめじの味噌汁 鶏肉の照り焼き 小松菜の胡麻和え 春雨のオイスター炒め 牛乳	スコーン 煮豆 果物 牛乳	638	22.5	
6	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 暗元の揚げ浸し 果物 牛乳	566	19.3	
7	水	マーボー豆腐丼 大根サラダ 果物 麦茶	カレーパン ブロッコリーの胡麻和え 果物 牛乳	608	24.6	
8	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 たけのこのおかか和え 果物 牛乳	601	23.8	
9	金	味噌煮込みうどん 人参与じゃが芋のかき揚げ 牛乳羹 プチトマト 麦茶	おかかおにぎり そら豆の塩ゆで 果物 牛乳	593	20.2	
10	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			
11	日					
12	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	596	20.6	
13	火	ロールパン 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	602	24	
14	水	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 魚胡麻焼き 切干大根煮 じゃが芋の揚げ煮 牛乳	ハムチーズサンド 果物 牛乳	612	30	
15	木	ご飯 鮭の味噌汁 五目卵焼き わかめと小松菜の炒り煮 牛ごぼう煮 牛乳	きなこ揚げパン 果物 牛乳	593	22.7	
16	金	ナポリタン 大根わかめサラダ フルーツ羹 牛乳	鮭おにぎり 果物 牛乳	615	21.3	
17	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			
18	日					
19	月	カレーライス ごぼうサラダ ヨーグルト 麦茶	チーズ蒸しパン 果物 牛乳	626	19.1	
20	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 生揚げの煮物 果物 牛乳	573	26.3	
21	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 牛乳	蜂蜜バターパン 果物 牛乳	619	26	
22	木	ご飯 小松菜と豆腐の味噌汁 魚の蒲焼 キャベツのささみ和え 白滝と人参の炒り煮 牛乳	ごまクッキー アスパラのおかか和え 果物 牛乳	597	24.3	
23	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	602	21.6	
24	土	クリームライス アスパラサラダ 果物 麦茶	土曜献立			
25	日					
26	月	ご飯 キャベツの味噌汁 鶏肉の酢醤油煮 ほうれん草のお浸し 牛乳	パウンドケーキ 果物 牛乳	605	24.8	
27	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 かぶの甘酢 果物 牛乳	588	21.5	
28	水	ご飯 わかめと豆腐のすまし汁 魚の味噌焼き 炒めビーフン じゃが芋の醤油風味 牛乳	チョコクリームパン 大根煮 果物 牛乳	588	24	
29	木	昭和の日				
30	金	醤油ラーメン サモサ ほうれん草サラダ プチトマト 牛乳	ゆかりおにぎり 暗元の揚げ浸し 果物 牛乳	591	19.7	

※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。