

夕食献立表 2024年4月

日	曜日	料理名	ざいりょう			軽食	
			血や肉になる	からだの調子を整える	かや体温となる		
			魚類・肉類・豆類 乳類・卵類	野菜類・藻類 くだもの類	穀類・油脂類 砂糖類・いも類		
1	15 /祝	月	・パン ・コンソメスープ ・ポークチャップ ・温野菜サラダ	豚肉	ほうれん草 えのき、玉ねぎ きゅうり、キャベツ 人参、コーン	ライ麦パン サラダ油 上白糖	・パン ・温野菜サラダ
2	16 /30	火	・チキンライス ・きのこスープ ・ツナとブロッコリーの昆布和え ・フルーツ	鶏肉 ツナ 塩昆布	玉ねぎ、コーン 人参、えのき しめじ、オレンジ ブロッコリー	胚芽米 サラダ油 ごま油	・おにぎり ・ツナとブロッコリーの昆布和え
3	17	水	・ごはん ・みそ汁 ・魚のコーン焼き ・白菜のゆかり和え	かつお節 味噌 油揚げ 鮭	コーン、もやし 白菜、ゆかり	胚芽米 麩	・おにぎり ・白菜のゆかり和え
4	18	木	・ごはん ・すまし汁 ・豚肉の塩こうじ炒め ・ほうれん草のおかか和え	かつお節 豚肉	人参 キャベツ、にんにく しょうが、ピーマン ほうれん草、もやし	胚芽米、麩 サラダ油 塩こうじ	・おにぎり ・ほうれん草そうおかか和え
5	19	金	・しらすの和風スパゲティ ・コンソメスープ ・さつまいもサラダ ・ゼリー	しらす	玉ねぎ、しめじ 小松菜、コーン ブロッコリー 人参	スパゲティ サラダ油 さつまいも バター	・おにぎり ・さつまいもサラダ
8	22	月	・パン ・コンソメスープ ・バーベキューチキン ・ツナサラダ	わかめ、鶏肉 ツナ	コーン、玉ねぎ 小松菜、白菜	ライ麦パン サラダ油 上白糖	・パン ・ツナサラダ
9	23	火	・ごはん ・みそ汁 ・魚のごま焼き ・厚揚げとブロッコリー炒め	かつお節 味噌 サバ、厚揚げ	玉ねぎ、人参 しょうが ブロッコリー	胚芽米、ごま じゃがいも サラダ油 上白糖	・おにぎり ・厚揚げとブロッコリー炒め
10	24	水	・ごはん ・中華スープ ・鶏肉のケチャップ炒め ・小松菜のじゃこ和え	鶏肉 しらす	キャベツ、えのき 玉ねぎ、人参 切干大根、小松菜	胚芽米 サラダ油 上白糖 ごま	・おにぎり ・小松菜のじゃこ和え
11	25	木	・ジャージャーうどん ・コンソメスープ ・ちくわとほうれん草サラダ ・ヨーグルト	豚ひき肉 味噌 ヨーグルト	玉ねぎ、しめじ にんにく、きゅうり ほうれん草、人参 コーン、しょうが	うどん、ごま油 上白糖 片栗粉	・おにぎり ・ちくわとほうれん草サラダ
12	26	金	・ごはん ・わかめスープ ・鶏肉のみそ焼き ・白菜のごま酢和え	わかめ、鶏肉 味噌 ちくわ	もやし 人参、白菜	胚芽米、上白糖 サラダ油、ごま	・おにぎり ・白菜のごま酢和え

平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
乳児	269 kcal	12.4 g	64 mg
幼児	334 kcal	15.8 g	86 mg



☆材料の都合により献立を変更することがあります

みなみマーノ保育園