



4月 献立表



令和3年

浄光寺幼稚園

日	曜	献立名	あか	きいろ	みどり	その他
		昼食	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
14	水	マーボー豆腐丼 春雨とコーンのスープ 白菜のツナ和え グレープフルーツ 麦茶	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 ツナ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	長ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ コーン 白菜 人参 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 麦茶
16	金	ご飯 チキンカレー 白菜サラダ ジャムヨーグルト 麦茶	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 じゃが芋 油 マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 コーン りんごソース	水 カレールウ 塩 麦茶
19	月	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 白菜のゆかり和え オレンジ 麦茶	味噌 豚肉	米 小切麩 油	昆布 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 人参 グリーンピース 白菜 きゅうり ゆかり オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
21	水	キャベツと塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 かれののみりん焼き 切干大根の煮物 りんご 麦茶	味噌 高野豆腐 かれい 油揚げ	米 砂糖 油	キャベツ 塩昆布 昆布 干しいたけ 南瓜 万能ねぎ しょうが 切干大根 人参 ほうれん草 りんご	水 塩 こいくちしょうゆ みりん だし醤油 麦茶
23	金	ハヤシライス ごぼうサラダ オレンジ 麦茶	豚肉	米 油 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ ダイスタマト キャベツ ごぼう コーン きゅうり オレンジ	水 ハヤシベース 穀物酢 塩 麦茶
26	月	きつねうどん ポテトサラダ バナナ 麦茶	油揚げ	うどん じゃが芋 マヨネーズ	ほうれん草 人参 長ねぎ きゅうり バナナ	だし醤油 こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶
28	水	ご飯 味噌汁 ベーコン入り玉子焼き 納豆和え パイナップル 麦茶	味噌 鶏卵 ベーコン 納豆	米 小切麩 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 玉ねぎ パセリ キャベツ 人参 ほうれん草 パイナップル	水 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
目標量	429	15	12.4	100	1.2
平均量	439	14.2	10.9	101	1.3

発行:株式会社ミールケア

☆園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。