



こんだて表 4月



石巻市立釜保育所

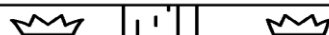
2024/04月分

日	曜	10時おやつ (3歳未満児)	昼食	3時おやつ
01	月	豆乳	白飯,ハンバーグ,ポテトサラダ,焼きトマト,春雨のすまし汁	牛乳,米粉のマドレーヌ
02	火	豆乳	白飯,春の鶏の竜田揚げ,ほうれん草のしらすあえ,大豆入りひじき煮,みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ)	牛乳,大学芋
3	水	豆乳	みそラーメン,いしのまきサラダ,いちご(1歳/煮いちごゼリー)	牛乳,ゆかりおにぎり(チーズ)
04	木	豆乳	麦入りご飯,豚肉の香味炒め,白和え(こまつな・にんじん),野菜のうま煮,麦茶	牛乳,ロールパン(ジャム)
05	金	豆乳	白飯,さばのみそ煮,かぼちゃのピザ焼き,みかん缶(1歳/みかんゼリー),わかめスープ	牛乳,麩ラスク
06	土		肉うどん(油揚げ),いんげんのごま和え,りんご(1歳/すりりんご煮)	牛乳,おにぎり
08	月	豆乳	白飯,キーマカレー,ひじきサラダ,のむヨーグルト	牛乳,フレンチトースト
09	火	豆乳	白飯,鶏かつ,ポイルいんげんもやし,五目豆,麦茶	牛乳,青のりポテト
10	水	豆乳	白飯,豚肉の生姜焼き,ブロッコリー,みかんゼリー(寒天),豆腐のかき玉汁	牛乳,きなこだんご
11	木	豆乳	きつねうどん,かぼちゃのそぼろあんかけ,いちご(1歳/煮いちごゼリー)	牛乳,こんぶおにぎり
12	金	豆乳	白飯,さけの煮つけ,ほうれん草のごま和え(人参),ちくわ磯辺揚げ,しめじのすまし汁	牛乳,おからドーナツ
13	土		親子丼,にんじんとみかんのサラダ,チーズ,麦茶	牛乳,ホットケーキ
15	月	豆乳	白飯,ポークビーンズ,わかめの煮物,みそ汁(もやし・ニラ)	牛乳,サンドイッチ(たまご,いちご)
16	火	豆乳	麦入りご飯,筑前煮,さつまいものレモン煮,チーズ納豆,ねぎのかき玉汁	牛乳,しょうゆだんご
17	水	豆乳	白飯,たらフライ,パスタサラダ(マヨネーズ),大根のそぼろ煮,わかめのみそ汁	牛乳,手作りミルクパン
18	木	豆乳	ミートソーススパゲティ,カミカミサラダ,野菜コーンスープ	牛乳,五平餅
19	金	豆乳	白飯,かじきの竜田揚げ,ブロッコリーのおかか和え,デコボン(1歳/デコボンジュース),おくずかけ	牛乳,煮豆
20	土		白飯,豚玉煮,小松菜のごまあえ(にんじん),かぼちゃのグラッセ,麦茶	牛乳,みそせんべい
22	月	豆乳	白飯,魚の野菜あんかけ,ほうれん草とベーコンのソテー,厚焼き卵,大根のみそ汁	牛乳,みどりのホットケーキ
23	火	豆乳	白飯,マーボー豆腐,いんげんの和え物,切干大根の煮物,みそスープ	牛乳,やきいも
24	水	豆乳	白飯,八宝菜,もやしの中華風和え物,小魚(ごま),みそ汁(こまつな・あげ)	牛乳,みそ蒸しパン
25	木	豆乳	カレー南蛮うどん,きのこマリネ	牛乳,おかかおにぎり,小魚
26	金	豆乳	白飯,さわらの幽庵焼き,おからの炒り煮,りんごゼリー(寒天),ほうれん草のすまし汁	牛乳,ぜんざい
27	土		中華丼(はくさい),ほうれん草のツナ和え,りんご(1歳/すりりんご煮),麦茶	牛乳,きんとん
29	月		(昭和の日)	
30	火	豆乳	うめごはん,ナゲット(豆腐・ささみ),ゆで野菜(キャベツ),いちご(1歳/煮いちごゼリー),きのこのスープ	牛乳,パウンドケーキ(人参)

	1日あたり kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	食塩 g
3才以上児	515	20.8	15.6	226	1.6
目標量	523	20.9	14.5	236	1.6
3才未満児	435	18.4	13.4	189	1.3
目標量	444	17.8	12.3	204	1.4

4月の給食目標

保育所の給食に慣れましょう。



※行事や発注業者の関係で献立を一部変更する場合があります。