

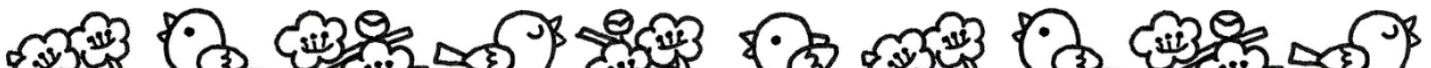


4月 給食献立表

平成30年度
中野幼稚園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	昼食	材 料 名		
				赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる
10	火	288kcal 17.8g 2.2g 1.3g	ご飯 カレーの煮付け ほうれん草のごま味噌和え にゅうめん汁	カレー 白味噌 味噌 だし	しょうが ほうれん草 人参・玉ねぎ みつば	米・しょうゆ 酒・みりん 上白糖・ごま そうめん・塩
11	水	459kcal 19.6g 15.5g 1.6g	ご飯 鶏の天ぷら 大根とじゃこの酢の物 味噌汁	鶏肉 ちりめんじゃこ 揚げ 味噌	しょうが 大根 きゅうり 玉ねぎ・ねぎ	米・めんつゆ 天ぷら粉・植物油 しょうゆ・酢 上白糖・さつま芋
12	木	360kcal 13.4g 11.2g 2.0g	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ もやしと小松菜の和え物 わかめスープ	木綿豆腐 豚ミンチ チキンスープ 赤だし・味噌	玉ねぎ 人参・にら もやし 小松菜・わかめ	米・ごま油 みりん・しょうゆ 片栗粉・なたね油 上白糖・塩・ごま
13	金	420kcal 13.3g 10.5g	ビーフカレー ブロッコリーサラダ オレンジ	牛肉	玉ねぎ 人参 ブロッコリー・コーン オレンジ	米・じゃが芋 なたね油 カレールー 和風ドレッシング・上白糖
16	月	422kcal 18.3g 14.6g 1.6g	ご飯 鶏肉の柔らか煮 青菜とがんもの煮物 味噌汁	鶏肉 豆乳がんと だし・揚げ 味噌	玉ねぎ・インゲン しょうが・にんにく 小松菜・人参 大根・ねぎ	米 しょうゆ みりん 上白糖・酒
17	火	391kcal 7.2g 9.8g 1.4g	炒飯 春雨の酢の物 中華スープ りんご	ベーコン チキンスープ	人参・玉ねぎ グリーンピース・コーン きゅうり・えのき わかめ・りんご	米・なたね油 しょうゆ・春雨 ごま油・上白糖 酢・塩
18	水	338kcal 14.2g 5.1g 1.5g	ご飯 肉じゃが 白菜ごま味噌和え すまし汁	牛肉 だし・味噌 白味噌 絹ごし豆腐	玉ねぎ・人参 インゲン 白菜・しめじ みつば	米・じゃが芋 糸こんにゃく・上白糖 みりん・しょうゆ なたね油・ごま・塩
19	木	315kcal 14.0g 5.1g 1.5g	ご飯 豚肉の甘辛炒め ひじきの煮物 味噌汁	豚肉 揚げ 味噌	キャベツ 玉ねぎ・ひじき インゲン・人参 かぼちゃ・ねぎ	米・上白糖 しょうゆ みりん なたね油
20	金	450kcal 19.5g 13.4g 2.5g	ご飯 白身魚のフライ ブロッコリーのごまだれ和え とうもろこしのスープ	ホキ ツナ ウインナー コンソメ	ケチャップ ブロッコリー 人参・コーン 玉ねぎ・パセリ	米・小麦粉 パン粉・塩 植物油・ウスターソース しょうゆ・ごまだれ
23	月	322kcal 16.7g 7.3g 1.0g	ご飯 赤魚の煮付け ほうれん草の白和え すまし汁	赤魚 絹ごし豆腐 白味噌 湯葉	しょうが 人参 ほうれん草 玉ねぎ・わかめ	米・しょうゆ 上白糖 ごま 酒・塩
24	火	421kcal 12.5g 11.2g 2.2g	ご飯 豚肉と春雨の味噌炒め ポテトサラダ わかめスープ	豚肉 チキンスープ 味噌 赤だし	人参・玉ねぎ グリーンピース コーン わかめ	米・春雨・上白糖 ごま油・みりん・酒 なたね油・じゃが芋 マヨネーズ・ごま・塩
25	水	420kcal 14.2g 10.2g 1.5g	筍ご飯 鶏の照り焼き さつま芋の煮物 味噌汁	揚げ 鶏肉 だし 味噌	しめじ たけのこ・人参 グリーンピース 玉ねぎ・チンゲン菜	米・しょうゆ・塩 上白糖・みりん・酒 なたね油・さつま芋 片栗粉・おつゆ麩
26	木	314kcal 15.5g 3.7g 2.0g	ご飯 すき焼き風 ブロッコリーの甘酢和え 味噌汁	牛肉 絹ごし豆腐 ささみ 揚げ・味噌	玉ねぎ・人参 しょうが ブロッコリー ねぎ	米・糸こんにゃく 酒・上白糖 しょうゆ ボン酢
27	金	408kcal 15.7g 16.4g 1.6g	《お誕生日会》ご飯 鶏の唐揚げ 小松菜の和え物 野菜スープ	鶏肉 ウインナー コンソメ	しょうが 小松菜 もやし・人参 玉ねぎ・パセリ	米・しょうゆ みりん・片栗粉 植物油 上白糖・塩



يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا لَا تَتَّبِعُوْا السَّيِّئَاتِ الَّتِيْ كَانَ يَفْعَلُهَا اٰبَاؤُكُمْ وَاَبَاؤُهُمْ سَبِيْحًا مَّا كَانُوْا يَفْعَلُوْنَ