

# 4月予定献立表

# 葛飾区渋江保育園



曜	日付	メニュー		主 な 材 料			栄養価
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	以上児
金	10	胚芽米ごはん 魚の味噌煮 ふきの炒め煮	味噌汁 果物	胚芽精米 砂糖 サラダ油	さば みそ 油揚げ	にんじん ふき 切干し大根 さやいんげん もやし チンゲンサイ わかめ 甘夏みかん	E 577kcal P 25g F 22.9g S 1.5g
火	14	押麦入りごはん 肉じゃが キャベツとツナの炒め物	味噌汁 果物	米 押麦 サラダ油 糸こんにゃく じゃが芋 砂糖	豚肉 ツナ缶 みそ	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ コーン エリンギ チンゲンサイ 国産オレンジ	E 536kcal P 21.9g F 11.4g S 1.7g
木	16	豆乳入りチキンカレー 和風サラダ 大根のおつゆ	果物	米 米粒麦 オリーブ油 じゃが芋 100%米粉 はちみつ 砂糖 サラダ油	鶏もも みそ 豆乳	にんじん たまねぎ トマトピューレー りんご キャベツ もやし だいこん こまつな 国産オレンジ	E 548kcal P 19.2g F 15.5g S 1.5g
水	22	ごまふりごはん 鶏の南蛮焼き ブロッコリーソテー	春野菜のおつゆ 果物	米 ごま 砂糖 サラダ油	鶏もも	たまねぎ にんじん ブロッコリー かぶ キャベツ 国産オレンジ	E 491kcal P 18.6g F 16.9g S 1.6g
金	24	親子丼 味噌ポテト 味噌汁	果物	米 米粒麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	鶏むね 卵 みそ 油揚げ	干しいたけ にんじん たまねぎ さやえんどう キャベツ こまつな りんご	E 561kcal P 24g F 15.8g S 2g
木	30	ごはん 煮魚わかめ添え おかか煮	味噌汁 果物	米 砂糖	かじき かつお節 油揚げ みそ	わかめ にんじん キャベツ だいこん さやえんどう 甘夏みかん	E 439kcal P 22.3g F 12.8g S 1.7g

\*この献立表は区内公立保育園統一の予定表です。行事その他の都合により、内容を変更することがありますのでご了承ください。

