



4月献立予定表



社会福祉法人住水会 上野保育園

日	曜日	パン・ごはん・めん	おかず	デザート	午前おやつ(乳児)	午後おやつ	エネルギー	たんぱく質
1	月	三色丼	生揚げと野菜の炒め物・野菜のスープ(キャベツ)	フルーツ	りんごジュース・ビスケット	牛乳・カップケーキ	579	26.1
2	火	ごはん	鶏肉の味噌胡麻焼き・青菜のおかか煮物・すまし汁	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・クッキー	531	19.5
3	水	スパゲッティミートソース	じゃが芋のソテー・かぶのスープ	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・ジャムサンド	605	25.2
4	木	ごま塩ごはん	魚の味噌焼き・大豆とひじきの煮物・味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)	フルーツ	りんごジュース・ビスケット	牛乳・ドーナツ	627	26.2
5	金	中華丼	春雨ソテー(キャベツ)、中華風卵スープ	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・フライドポテト	520	18.6
6	土	味噌うどん	肉じゃが	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・菓子パン	553	23.5
8	月	たけのごはん	魚の竜田揚げ・かぼちゃの煮物・味噌汁(キャベツ・にんじん)	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・ふかし芋	564	20.7
9	火	ごはん	マーボー豆腐・ブロッコリーのバター醤油ソテー・大根のスープ	フルーツ	牛乳・クッキー	麦茶・カップヨーグルト	564	20.7
10	水	もやしラーメン	つくねの照り焼き	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・鮭おにぎり	535	24.5
11	木	のりごはん	鶏の唐揚げ・醤油フレンチ・野菜スープ(じゃがいも・ベーコン)	フルーツ	りんごジュース・クッキー	牛乳・蒸しパン	567	20.1
12	金	カレーライス	キャベツのソテー(ピーマン)・わかめスープ	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・バナナケーキ	577	19.4
13	土	鴨南蛮うどん	野菜炒め(キャベツ・ウインナー)	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・菓子パン	549	19.1
15	月	三色丼	生揚げと野菜の炒め物・野菜のスープ(キャベツ)	フルーツ	りんごジュース・ビスケット	牛乳・カップケーキ	579	26.1
16	火	ごはん	鶏肉の味噌胡麻焼き・青菜のおかか煮物・すまし汁	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・クッキー	531	19.5
17	水	スパゲッティミートソース	じゃが芋のソテー・かぶのスープ	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・ジャムサンド	605	25.2
18	木	ごはん	魚の味噌焼き・大豆とひじきの煮物・味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)	フルーツ	りんごジュース・ビスケット	牛乳・ドーナツ	627	26
19	金	中華丼	春雨ソテー(キャベツ)、中華風卵スープ	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・フライドポテト	520	18.6
20	土	味噌うどん	肉じゃが	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・菓子パン	553	23.5
22	月	たけのごはん	魚の竜田揚げ・切り干し大根の煮物・味噌汁(キャベツ・わかめ)	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・ふかし芋	564	20.7
23	火	ごはん	マーボー豆腐・ブロッコリーのバター醤油ソテー・大根のスープ	フルーツ	牛乳・クッキー	麦茶・カップヨーグルト	564	20.7
24	水	もやしラーメン	つくねの照り焼き	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・鮭おにぎり	535	24.5
25	木	のりごはん	鶏の唐揚げ・醤油フレンチ・野菜スープ(じゃがいも・ベーコン)	フルーツ	りんごジュース・クッキー	牛乳・蒸しパン	567	20.1
26	金	カレーライス	キャベツのソテー(ピーマン)・わかめスープ	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・バナナケーキ	577	19.4
27	土	鴨南蛮うどん	野菜炒め(キャベツ・ウインナー)	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・菓子パン	549	19.1
30	火	肉味噌丼	切り干し大根の煮物・野菜スープ(えのき・もやし)	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・マカロニきな粉	562	22.3

※献立は、行事、食材購入の都合により変更することがあります。