



# 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 (ひよこ)	午後おやつ	エネルギー	たんぱく質
1	水	ごはん	豚肉のしょうが焼き・ひじきサラダ・味噌汁 (豆腐・なめこ)	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・フライドポテト	526	19.2
2	木	ごはん	鮭のパン粉焼き・茹でブロッコリー・豆乳スープ (キャベツ)	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・プリン	558	25.6
3	金	カレーライス	切り干し大根の煮物・豆腐のスープ	フルーツ	牛乳・赤ちゃんせんべい	蒸しパン (ほうれん草パウダー)	591	19.4
4	土	肉うどん	厚揚げのおかか煮	フルーツ	牛乳・ポーロ	牛乳・菓子パン	447	23.3
6	月	スパゲッティ・ミートソース	スペイン風オムレツ・野菜スープ (キャベツ)	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・わかめおにぎり	643	28
7	火	たけのこごはん	鶏の唐揚げ・醤油フレンチ・すまし汁 (えのき・わかめ)	フルーツ	牛乳・赤ちゃんせんべい	牛乳・どらやき (米粉)	553	21.4
8	水	のりごはん	魚の和風ステーキ・ひじきの煮物・味噌汁 (玉ねぎ・わかめ)	フルーツ	牛乳・ポーロ	牛乳・メロンパン	654	23.5
9	木	三食丼	ブロッコリーの胡麻ドレ和え・若竹汁 (たけのこ・わかめ)	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・きな粉サンド	495	19.4
10	金	ごはん	つくねの照り焼き・ほうれん草ともやしのナムル・野菜スープ (しめじ)	フルーツ	牛乳・野菜スナック	麦茶・カップヨーグルト	404	18.2
11	土	みそうどん	豚肉と野菜のソース炒め	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・菓子パン	505	22.7
13	月	醤油ラーメン	ジャーマンポテト	フルーツ	牛乳・野菜スナック	牛乳・ゆかりおにぎり	508	19.2
14	火	ごはん	タンドリーチキン・青菜のおかか煮・味噌汁 (豆腐・なめこ)	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・ドーナツ	670	24.2
15	水	ごはん	豚肉のしょうが焼き・ひじきサラダ・味噌汁 (豆腐・なめこ)	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・フライドポテト	526	19.2
16	木	ごはん	鮭のパン粉焼き・茹でブロッコリー・豆乳スープ (キャベツ)	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・プリン	558	25.6
17	金	カレーライス	切り干し大根の煮物・豆腐のスープ	フルーツ	牛乳・赤ちゃんせんべい	蒸しパン (ほうれん草パウダー)	591	19.4
18	土	肉うどん	厚揚げのおかか煮	フルーツ	牛乳・ポーロ	牛乳・菓子パン	447	23.3
20	月	スパゲッティ・ミートソース	スペイン風オムレツ・野菜スープ (キャベツ)	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・わかめおにぎり	643	28
21	火	たけのこごはん	鶏の唐揚げ・醤油フレンチ・すまし汁 (えのき・わかめ)	フルーツ	牛乳・赤ちゃんせんべい	牛乳・どらやき (米粉)	553	21.4
22	水	のりごはん	魚の和風ステーキ・ひじきの煮物・味噌汁 (玉ねぎ・わかめ)	フルーツ	牛乳・ポーロ	牛乳・メロンパン	654	23.5
23	木	三食丼	ブロッコリーの胡麻ドレ和え・若竹汁 (たけのこ・わかめ)	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・きな粉サンド	495	19.4
24	金	ごはん	つくねの照り焼き・ほうれん草ともやしのナムル・野菜スープ (しめじ)	フルーツ	牛乳・野菜スナック	麦茶・カップヨーグルト	404	18.2
25	土	みそうどん	豚肉と野菜のソース炒め	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・菓子パン	505	22.7
27	月	醤油ラーメン	ジャーマンポテト	フルーツ	牛乳・野菜スナック	牛乳・ゆかりおにぎり	508	19.2
28	火	ごはん	タンドリーチキン・青菜のおかか煮・味噌汁 (豆腐・なめこ)	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・ドーナツ	670	24.2
30	木	中華丼	春雨サラダ・野菜スープ (えのき・卵)	フルーツ	牛乳・ポーロ	牛乳・ふかし芋	468	13.4

※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。