



4月のこんだて

石巻市立釜保育所

日	曜	10時おやつ (3歳未満児)	昼食	3時おやつ
01	水	豆乳	白飯, 豚肉の香味炒め, ボイルキャベツ, 切干大根の煮物, わかめのすまし汁	牛乳, バタートースト
02	木	豆乳	五目うどん, 粉ふき芋, デコポン	牛乳, おかかおにぎり
03	金	豆乳	白飯, マーボー豆腐, 3色ナムル, ミニトマト, しめじのみそ汁	牛乳, ドーナツ
04	土		親子丼, 豆腐サラダ, チーズ, 麦茶	牛乳, しょうゆせんべい
06	月	豆乳	白飯, たらフライ, 小松菜のおひたし, 野菜のうま煮, 春雨のすまし汁	牛乳, きなこだんご
07	火	豆乳	白飯, 豚肉の甘酢炒め, もやしの中華風和え物, すき昆布の煮物, 麦茶	牛乳, キャロットケーキ
08	水	豆乳	麦入りご飯, カレー, コールスローサラダ, みかんヨーグルト, 麦茶	牛乳, サンドイッチ (たまご, いちご)
09	木	豆乳	みそラーメン, さつまいもサラダ, いちご	牛乳, しらすおにぎり
10	金	豆乳	白飯, 筑前煮, アスパラとコーンのサラダ, かぼちゃの甘煮, にらのかき玉汁	牛乳, カップケーキ
11	土		焼きそば, フルーツポンチ, 麦茶	牛乳, みそせんべい
13	月	豆乳	白飯, 八宝菜, スナックえんどうの卵サラダ, ひじきの炒り煮, 大根のみそ汁	牛乳, 大学芋
14	火	豆乳	白飯, まぐろの漬け焼き, キャベツのマヨネーズあえ, 五目豆, ねぎのすまし汁	牛乳, フレンチトースト
15	水	豆乳	白飯, 鶏肉の照り焼き, チンゲン菜の昆布和え, ちくわとコーンの炒め物, みつばのかき玉汁	牛乳, 蒸しパン
16	木	豆乳	和風パスタ, ポテトサラダ, りんご, 麦茶	牛乳, わかめおにぎり
17	金	豆乳	《誕生会》白飯, ドライカレー, マカロニサラダ, いちごゼリー, 麦茶	牛乳, パウンドケーキ
18	土		肉うどん, キャベツとパインのサラダ, チーズ	牛乳, ジャムサンド
20	月	豆乳	白飯, 豚肉の生姜焼き, ほうれん草のごま和え, たけのこのおかか煮, みそスープ	牛乳, 煮豆
21	火	豆乳	白飯, タンドリーチキン, ビーフンサラダ, きんぴらごぼう, しめじのすまし汁	牛乳, ヨーグルトケーキ
22	水	豆乳	白飯, さばのみそ煮, ポパイサラダ, 焼きトマト, たまごスープ	牛乳, しょうゆだんご
23	木	豆乳	きつねうどん, きこのサラダ, デコポン	牛乳, ひじきおにぎり
24	金	豆乳	白飯, スパニッシュオムレツ, 切干大根のしらすサラダ, おからの炒り煮, もやしのみそ汁	牛乳, 青のりポテト
25	土		豚丼, かぼちゃのグラッセ, 麦茶, りんご	牛乳, ホットケーキ
27	月	豆乳	白飯, ポークビーンズ, 小松菜のツナ和え, 大根とあげの煮物, 麦茶	牛乳, 麩ラスク
28	火	豆乳	白飯, 豚かつ, ボイルいんげんもやし, ジャーマンポテト, たけのこのみそ汁	牛乳, みどりのホットケーキ
29	水		(昭和の日)	
30	木	豆乳	ミートソーススパゲティ, ひじきサラダ, りんご, 麦茶	牛乳, 鶏そぼろおにぎり

4月の 平均栄養価	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	食塩 g
3才以上児	522	21.3	15.4	243	1.5
目標量	525	21.4	14.9	242	1.5
3才未満児	441	18.7	13.1	211	1.3
目標量	445	18.3	12.7	212	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。