



4月16日～5月15日までの献立表

日	献立	おやつ	カロリー
4/16 日	ご飯 さわらの西京焼き 豆腐揚げの含め煮 中華スープ フルーツ	牛乳 ふかし芋	618 Kcal
4/17 月	ご飯 オニオン焼肉 たまごサラダ みそ汁	牛乳 えびせん	631 Kcal
4/18 火	ご飯 ヒラメのグリーンソース 切り干し大根の中華和え すまし汁	牛乳 ハーベスト	606 Kcal
4/19 水	ご飯 豚肉の味噌炒め 笹かま煮 すまし汁	牛乳 クッキー	364 Kcal
4/20 木	かけうどん 揚げ出し豆腐そぼろあん デザート	牛乳 ミルクパン	605 Kcal
4/21 金	ご飯 チキンカツ さつま芋のかさね煮 コンソメスープ	りんごジュース 黒棒	618 Kcal
4/22 土	中華丼 肉シューマイ みそ汁	牛乳 カステラ	606 Kcal
4/23 日	ご飯 和風ステーキ ひじきの炒り煮	牛乳 ゼリー	597 Kcal
4/24 月	ご飯 シイラの味噌煮 ジャーマンポテト コンソメスープ デザートムース	牛乳 せんべい	611 Kcal
4/25 火	ご飯 ポークロール 大豆煮 みそ汁	牛乳 ビスケット	623 Kcal
4/26 水	たぬきうどん アスパラガスのキッシュ フルーツ	牛乳 メロンパン	624 Kcal
4/27 木	ご飯 韓国風焼き肉 根菜味噌煮 すまし汁	牛乳 クッキー	607 Kcal
4/28 金	ナポリタン ブロッコリーサラダ コンソメスープ フルーツ	牛乳 せんべい	672 Kcal
4/29 土	ご飯 鶏肉のかりん揚げ 京がんもの含め煮 中華スープ	牛乳 ビスケット	680 Kcal
4/30 日	ご飯 鯖のしょうが焼き 大根のかにあんかけ みそ汁 フルーツ	牛乳 せんべい	644 Kcal

日	献立	おやつ	カロリー
5/1 月	ご飯 肉じゃが 春キャベツのしらす和え みそ汁	牛乳 ふかし芋	595 Kcal
5/2 火	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 小松菜のごま和え みそ汁 フルーツ	牛乳 ブッセ	604 Kcal
5/3 水	ご飯 鶏肉のママレード焼き ひじきのサンドの含め煮 すまし汁	牛乳 ビスケット	609 Kcal
5/4 木	ご飯 ほっけの塩焼き チンゲン菜のソテー コンソメスープ フルーツカクテル	牛乳 えびせん	652 Kcal
5/5 金	チキンライス エビフライ たまごスープ フルーツ	牛乳 蒸しパン	629 Kcal
5/6 土	肉うどん 白和え フルーツ	牛乳 黒棒	549 Kcal
5/7 日	ご飯 鶏肉のみそ焼き 田舎煮 みそ汁	牛乳 ミニたいやき	631 Kcal
5/8 月	ご飯 たらん菜種焼き おかか和え みそ汁 フルーツ	牛乳 せんべい	645 Kcal
5/9 火	ハヤシライス 春雨中華和え デザート	ぶどうジュース ケーキ	622 Kcal
5/10 水	きつねうどん 親子卵焼き フルーツ	牛乳 クリームパン	607 Kcal
5/11 木	ご飯 ハンバーグ 京風五目豆腐の含め煮 すまし汁	牛乳 ゼリー	594 Kcal
5/12 金	野菜たっぷりラーメン 肉巻き フルーツ	牛乳 せんべい	714 Kcal
5/13 土	ご飯 シイラの和風ステーキ 里芋のそぼろ煮 中華スープ	ぶどうジュース ドームケーキ	606 Kcal
5/14 日	ご飯 豚肉の生姜焼き 京がんもの含め煮 すまし汁	牛乳 せんべい	616 Kcal
5/15 月	かけうどん 天ぷら フルーツヨーグルト	牛乳 チョコパン	624 Kcal

※ 都合により献立を変更する場合があります

ふくしま キッズ 保育園

献立作成：日清医療食品(株)

栄養士：中村 浩美

