



「トルキッス献立カレンダー」後半



実相保育園

	月 4月15日	火 4月16日	水 4月17日	木 4月18日	金 4月19日	土 4月20日	日 4月21日	
おひるごはん							休園日	
	ご飯 カラスカレイの蒲焼風 豚肉と玉ねぎの炒め煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 豆腐のどぼろあんかけ かぼちゃのマヨサラダ すまし汁	ご飯 助宗タラのおろしソース 豚肉ともやしのおかか炒め みそ汁 フルーツ(バナナ)	鉄分強化! ふいかげご飯 鶏肉と春野菜の豆乳クリーム煮 春雨ごまサラダ スープ	ご飯 白糸タラの野菜煮込み 白菜と鶏肉の醤油炒め みそ汁 フルーツ(バナナ)	ひじきご飯 豚肉の五じゃが炒め 豆腐とチンゲン菜のツナ煮 みそ汁		
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/11.9/8.5/41.7/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 327/11.8/10.3/49.5/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/13.8/5.2/41.1/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 303/10.8/9.6/45.3/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/12.1/5.9/42.0/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 306/14.3/10.2/41.6/0.8		
	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日	
おひるごはん							休園日	
	ご飯 豚肉とアスパラの生姜炒め 切干大根サラダ みそ汁	ご飯 鶏肉と野菜のどろみ煮 キャベツと人参のごまサラダ みそ汁	ご飯 鮭のムニエル 豚肉のかぼちゃ煮 みそ汁 ヨーグルト	鉄分強化! ふいかげご飯 鶏肉の粉豆腐衣焼き チンゲン菜と人参のサラダ みそ汁	ご飯 カラスカレイの煮付け じゃが芋の豆腐煮 みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	ご飯 鶏肉と野菜のソテー さつま芋サラダ みそ汁		
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/10.3/5.9/40.9/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/9.9/9.8/42.2/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/16.5/8.9/41.0/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/12.6/11.0/35.5/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/10.0/5.5/42.9/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 310/10.5/8.6/49.0/0.7		
	4月29日	4月30日						
おひるごはん	休園日	 ご飯 豆腐のどぼろあんかけ かぼちゃのマヨサラダ すまし汁						
	栄養価		Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 330/11.9/10.3/48.8/0.6					

※都合により、献立を変更する場合がございます。