



4月 献立予定表 (3歳未満児)



元村保育園

月		火		水		木		金		土		
日付		1日		2日		3日		4日: 入園進級お祝い会		5日		
午前おやつ		バナナ		せんべい		干し芋		牛乳		せんべい		
昼食		あわごはん タンドリーチキン 野菜の甘酢和え なめこ汁 いちご		古代米ごはん 鮭と菜の花のグラタン もやしとレタスの和え物 厚揚げのみそ汁 デコボン		わかめごはん 高野豆腐のオランダ煮 小松菜とちくわのごま和え にら玉汁 ジュースーオレンジ		ワインナーパン パリパリサラダ ミネストローネ いちご		ひえごはん 洋風佃煮 塩昆布和え じゃがいものみそ汁 オレンジ		
午後おやつ		牛乳 ポップコーン		牛乳 中華おこわ		牛乳 ヨーグルト蒸しパン		メロンソーダ風ゼリー 星たべよ		牛乳 ミニパン		
栄養価		I総計:436 脂質:16.7	カバ:17.6 食塩相当量:1.4	I総計:506 脂質:11	カバ:18.9 食塩相当量:1.9	I総計:507 脂質:16	カバ:15.1 食塩相当量:1.3			I総計:497 脂質:13	カバ:16.5 食塩相当量:1.9	
日付		7日		8日		9日		10日		11日		
午前おやつ		干し芋		バナナ		せんべい		バナナ		干し芋		
昼食		麦ごはん ゆかりチーズつくね キャベツの梅肉和え かぶのみそ汁 いちご		ごま塩ごはん 巢ごもりたまご 豚しゃぶサラダ オクラのみそ汁 オレンジ		三穀ごはん さわらのコーンクリーム焼き わかめとチンゲン菜の酢の物 もすくのみそ汁 パン		あわごはん 天ぷら(ちくわ・さつまいも) そら豆の和風サラダ のりのみそ汁 デコボン		古代米ごはん とんかつ風 切り干し大根の炒め煮 ふきのみそ汁 夏みかん		
午後おやつ		牛乳 抹茶スコーン		牛乳 焼きうどん		ジョア レーズンスティック		麦茶 納豆チヂミ		牛乳 あんバターサンド		
栄養価		I総計:454 脂質:14.4	カバ:17.9 食塩相当量:1.1	I総計:498 脂質:19	カバ:21.8 食塩相当量:1.9	I総計:513 脂質:16.2	カバ:21.4 食塩相当量:1.3	I総計:521 脂質:13.6	カバ:13.2 食塩相当量:1.7	I総計:514 脂質:12.1	カバ:21.3 食塩相当量:1.3	
日付		14日		15日		16日		17日		18日: 誕生会		
午前おやつ		干し芋		せんべい		バナナ		干し芋		牛乳		
昼食		ひえごはん チキンナゲット 和風シーザーサラダ わかめスープ ジュースーオレンジ		ゆかりごはん マーボー春雨 カレージャーマンポテト 春キャベツのみそ汁 パン		麦ごはん 厚揚げのみそ炒め ツナわかめサラダ ごぼうのポタージュ デコボン		枝豆ごはん かに玉風 酢みそ和え アスパラのみそ汁 パン		春の混ぜごはん 鶏のから揚げ風の風味 菜の花の和え物 豆腐のすまし汁 いちご		
午後おやつ		麦茶 さつまいものもちもち団子		牛乳 オニオンブレッド		牛乳 チーズホイールケーキ		牛乳 天かすおにぎり		麦茶 ケーキ		
栄養価		I総計:508 脂質:19.5	カバ:12.7 食塩相当量:0.8	I総計:520 脂質:17.8	カバ:14.3 食塩相当量:1.7	I総計:516 脂質:17.6	カバ:18.3 食塩相当量:1.8	I総計:512 脂質:9.7	カバ:17.4 食塩相当量:1.2		I総計:519 脂質:15.4	カバ:15.3 食塩相当量:1.9
日付		21日		22日		23日		24日		25日		
午前おやつ		バナナ		せんべい		干し芋		牛乳		バナナ		
昼食		麦ごはん たらのパン粉焼き ほうれん草のチーズ和え 豆腐のみそ汁 ジュースーオレンジ		きびごはん 手作りさつまいも揚げ スナップえんどうのサラダ かき卵汁 パン		あわごはん 揚げ焼き鳥風 レタスのおかか和え うるいのみそ汁 いちご		きびごはん おろしそバーグ アスパラサラダ コーンスープ 夏みかん		コーンごはん 白菜と豚肉のカレー炒め さつまいものオレンジ煮 絹さやのみそ汁 ジュースーオレンジ		
午後おやつ		洋風かぼちゃひっつみ 毎日果実		牛乳 ミルクークッキー		牛乳 バナナケーキ		しょうゆラーメン Caウエハース		ジョア マーブル蒸しパン		
栄養価		I総計:523 脂質:12.4	カバ:22.8 食塩相当量:1.6	I総計:536 脂質:18.1	カバ:16 食塩相当量:1	I総計:516 脂質:18.2	カバ:16.7 食塩相当量:1.1	I総計:513 脂質:19.3	カバ:22.6 食塩相当量:1.8	I総計:533 脂質:10.5	カバ:14.9 食塩相当量:0.8	
日付		28日		29日		30日						
午前おやつ		干し芋				バナナ						
昼食		あわごはん 洋風五目煮 七福ナムル もずくとたまごのスープ オレンジ		昭和の日 		麦ごはん お好み風たまご焼き しらすのかりかり和え みつばのみそ汁 いちご						
午後おやつ		牛乳 梅しそスパゲティ				牛乳 洋風おこし						
栄養価		I総計:539 脂質:15.2	カバ:18.9 食塩相当量:1.9			I総計:509 脂質:17.1	カバ:16.5 食塩相当量:1.8					

※ 材料の都合などにより、献立が一部変更になる場合があります。ご了承ください。

◀ 今月の栄養価 ▶

	I総計 - (kcal)	カバ:7質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
目標値	480	16	13	1.5
平均値	509	17	15	1.5