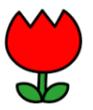




4月 献立予定表 (3歳以上児)



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	
昼食	タンドリーチキン 野菜の甘酢和え なめこ汁 いちご	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 デコポン	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 ジューシーオレンジ	ウインナーパン パリパリサラダ ミネストローネ いちご	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補給:389 脂肪:20.8 タバク:18.9 食塩相当量:1.5	I補給:396 脂肪:12.8 タバク:17.8 食塩相当量:2.1	I補給:400 脂肪:16.4 タバク:13.1 食塩相当量:1.2		I補給:367 脂肪:13.5 タバク:14.7 食塩相当量:1.9	
日付	7日	8日	9日	10日	11日	12日
昼食	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	巣ごもりたまご 豚しゃぶサラダ オクラのみそ汁 オレンジ	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 もずくのみそ汁 パイ	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 デコポン	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	ポークビーンズ ゆかり和え ふのみそ汁 オレンジ
午後おやつ	牛乳 抹茶スコーン	牛乳 焼きうどん	ショア 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	牛乳 ミニパン
栄養価	I補給:370 脂肪:17.9 タバク:18.8 食塩相当量:1.2	I補給:377 脂肪:19.6 タバク:20.1 食塩相当量:1.8	I補給:384 脂肪:16.1 タバク:18.4 食塩相当量:1.2	I補給:391 脂肪:13.1 タバク:10.5 食塩相当量:1.7	I補給:367 脂肪:12.5 タバク:19.3 食塩相当量:1.3	I補給:381 脂肪:11.5 タバク:15.2 食塩相当量:1.7
日付	14日	15日	16日	17日	18日: 誕生会	19日
昼食	チキンナゲット 和風シーザーサラダ わかめスープ ジューシーオレンジ	マーボー春雨 カレーチャーمانポテト 春キャベツのみそ汁 パイ	厚揚げのみそ炒め ツナわかめサラダ ごぼうのポターージュ デコポン	かに玉風 酢みそ和え アスパラのみそ汁 パイ	春の混ぜごはん 青のり風味から揚げ 菜の花の和え物 豆腐のすまし汁 いちご	手作りのり佃煮 マカロニケチャップ炒め 具だくさんポトフ オレンジ
午後おやつ	麦茶 さつまいものもちり団子	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	牛乳 ミニパン
栄養価	I補給:388 脂肪:19.1 タバク:10 食塩相当量:1	I補給:379 脂肪:18.3 タバク:12.3 食塩相当量:1.7	I補給:378 脂肪:18.3 タバク:17 食塩相当量:1.9	I補給:372 脂肪:9.9 タバク:15.1 食塩相当量:1.2		I補給:379 脂肪:15 タバク:12.6 食塩相当量:2
日付	21日	22日	23日	24日	25日	26日
昼食	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 ジューシーオレンジ	手作りさつま揚げ スナックえんどうのサラダ かき卵汁 パイ	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	おろしそバーグ アスパラサラダ コーンスープ 夏みかん	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 ジューシーオレンジ	栄養納豆 大根のくず煮 ふのりのみそ汁 オレンジ
午後おやつ	洋風かぼちゃひつまみ 毎日果実	牛乳 ミルククッキー	牛乳 バナナケーキ	しょうゆラーメン Caウエハース	ショア マーブル蒸しパン	牛乳 ミニパン
栄養価	I補給:370 脂肪:12 タバク:21.1 食塩相当量:1.6	I補給:370 脂肪:18.4 タバク:13.5 食塩相当量:1.1	I補給:382 脂肪:18.6 タバク:14.9 食塩相当量:1.1	I補給:372 脂肪:19.2 タバク:19.4 食塩相当量:1.7	I補給:384 脂肪:10.4 タバク:12.7 食塩相当量:1	I補給:381 脂肪:12.2 タバク:17 食塩相当量:2
日付	28日	29日	30日			
昼食	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		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 梅しそスパゲティー	牛乳 洋風おこし				
栄養価	I補給:376 脂肪:13.6 タバク:15.2 食塩相当量:1.9	I補給:395 脂肪:17.5 タバク:14.6 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。
 ※ 4日(金)と18日(金)は<<完全給食>>です。
 この日は、つき・そら・たいよう組もごはんはいりません。

<< 今月の栄養価 >>

	I補給 - (kcal)	タバク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
目標値	388	16	15	1.6
平均値	380	16	16	1.6