



4月

3歳以上児献立予定表

川前保育園

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
日付			1日		2日		3日		4日		5日	
昼食			八宝菜 春雨サラダ ワカメと大根のスープ バナナ		肉じゃが うめマヨサラダ なばなのみそ汁 あまなつ		鯖のカレー竜田揚げ シーザーサラダ ミルクスープ グレープフルーツ		スパニッシュオムレツ 海藻サラダ ココロスープ いちご		バターチキンカレー ツナサラダ 牛乳 オレンジ	
午後おやつ			牛乳 ジャムサンド		牛乳 ハムチーズパイ		お茶 ラップおにぎり		幼児牛乳 クラクス		りんごジュース ミニパン	
栄養価			エネルギー:374	たんぱく:16.6	エネルギー:386	たんぱく:18	エネルギー:412	たんぱく:16.5	エネルギー:365	たんぱく:15.4	エネルギー:410	たんぱく:15.8
			脂質:12.6	食塩相当量:1.5	脂質:19.4	食塩相当量:1.8	脂質:18.2	食塩相当量:1.4	脂質:16.5	食塩相当量:1.5	脂質:15	食塩相当量:1.7
日付	7日		8日		9日		10日		11日		12日	
昼食	塩こうじ唐揚げ マカロニサラダ ほうれん草のみそ汁 いちご		茶わん蒸し ごま和え わかめうどん オレンジ		ジャーマンポテト フレンチサラダ ミネストローネ バナナ		豚肉と大根の煮物 ひじきの炒め煮 春キャベツのみそ汁 いちご		和風ハンバーグ かぶのゆかり和え あさりのみそ汁 バナナ		春野菜シチュー 人参ドレッシングサラダ 野菜ジュース ジューシーオレンジ	
午後おやつ	お茶 ロールケーキ		野菜ジュース せんべい・チーズ		味噌ラーメン		牛乳 米粉がんづき		チーズ めかぶうどん		ミニパン 牛乳	
栄養価	エネルギー:387	たんぱく:15.6	エネルギー:377	たんぱく:19.3	エネルギー:362	たんぱく:15.2	エネルギー:375	たんぱく:20.3	エネルギー:343	たんぱく:20.8	エネルギー:409	たんぱく:16.7
	脂質:21.3	食塩相当量:0.8	脂質:12.5	食塩相当量:2.2	脂質:15.1	食塩相当量:1.9	脂質:15.4	食塩相当量:1.7	脂質:14.4	食塩相当量:1.9	脂質:17.9	食塩相当量:1.7
日付	14日		15日 誕生会		16日		17日		18日		19日	
昼食	カレー麻婆 もやしのナムル あさりのスープ ジューシーオレンジ		春のそぼろ丼 シルバーサラダ 春野菜のスープ フルーツ盛り合わせ		親子煮 磯辺和え 厚揚げのみそ汁 バナナ		筍と豚肉の炒め物 ゴマドレサラダ カイワレ大根のスープ オレンジ		高野豆腐のケチャップ煮 カレードレッシングサラダ かぶのみそ汁 ジューシーオレンジ		五目栄養納豆 ビーフン炒め じゃが芋のみそ汁 バナナ	
午後おやつ	牛乳 カルピスフレンチ		お茶 ケーキ		幼児牛乳 わかめチーズおにぎり		ココアプリン ビスケット		幼児牛乳 おからココアマフィン		牛乳 カステラ	
栄養価	エネルギー:376	たんぱく:20			エネルギー:344	たんぱく:18.9	エネルギー:370	たんぱく:17.5	エネルギー:361	たんぱく:17	エネルギー:391	たんぱく:18.4
	脂質:17.7	食塩相当量:1.4			脂質:12.5	食塩相当量:1.6	脂質:19.7	食塩相当量:0.7	脂質:14.4	食塩相当量:1	脂質:14.3	食塩相当量:1.4
日付	21日		22日		23日		24日		25日 ばら組ランランデー		26日	
昼食	鶏肉の梅みそ焼き キャベツの塩昆布和え ｽｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳのみそ汁 ジューシーオレンジ		筑前煮 わかめの酢みそ和え 油揚げのみそ汁 オレンジ		鮭の南部焼き 大根なます のりのみそ汁 バナナ		春野菜キッシュ 和風マリネ 豆苗のスープ いちご		豆腐春巻き 切干大根のナポリタン 大豆とワカメのスープ あまなつ		ポトフ コーンサラダ 幼児牛乳 バナナ	
午後おやつ	牛乳 カルシウムラスク		ジョア バナナケーキ		お茶・チーズ 春キャベツパスタ		幼児牛乳 焼きそば		野菜ジュース チーズ ポップコーン		ヨーグルト 毎日果実	
栄養価	エネルギー:390	たんぱく:20.3	エネルギー:377	たんぱく:17.3	エネルギー:376	たんぱく:20.9	エネルギー:355	たんぱく:17.3	エネルギー:381	たんぱく:14.3	エネルギー:379	たんぱく:16.4
	脂質:17	食塩相当量:1.6	脂質:8.3	食塩相当量:1.1	脂質:12.8	食塩相当量:2.1	脂質:16.7	食塩相当量:1.2	脂質:16.8	食塩相当量:1.7	脂質:11.3	食塩相当量:1.5
日付	28日		29日		30日							
昼食	アスパラと桜エビのかき揚げ おろし和え もずくのみそ汁 オレンジ		 昭和の日		カレー風味つくね コールスローサラダ 山東菜のみそ汁 グレープフルーツ							
午後おやつ	お茶、昆布 よもぎ蒸しパン				牛乳 餃子皮ピザ							
栄養価	エネルギー:326	たんぱく:16.8			エネルギー:362	たんぱく:19.8						
	脂質:7.3	食塩相当量:2.1			脂質:14.4	食塩相当量:1.3						

※材料の都合等により変更になる場合があります。ご了承下さい。

●15日(火)は誕生会で完全給食になります。ご飯はいりません。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量 (g)
平均	366	17.1	14.5	1.5
基準値	375	16.0	15.0	1.6