

4月 献立予定表(3歳未満児)

巣子保育園
R7.4.1

| | 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 |
| 午前おやつ | | せんべい | バナナ | 牛乳 | ビスケット | バックジュース |
| 昼食 |  | 麦ごはん マーボー豆腐丼 ゆかり和え 大根のみそ汁 オレンジ | ひえごはん 切干大根の卵焼き なめだけ和え 白菜のみそ汁 グレープフルーツ | 二穀ごはん 塩麴から揚げ キャベツサラダ 山東菜のみそ汁 バナナ | 入園進級お祝い会 ふりかけごはん チーズハンバーグ 人参ドレッシングサラダ 菜花のすまし汁 いちご | あわごはん スタミナ丼 塩昆布和え 厚揚げのみそ汁 グレープフルーツ |
| 午後おやつ | | 牛乳 ジャムサンド | 牛乳 フライドポテト | お茶 揚げ玉おにぎり | お茶 お祝いケーキ | 牛乳 ミニパン |
| 栄養価 | | エネルギー:447 kcal 脂質:11.8g 食塩相当量:1.4g | エネルギー:479 kcal 脂質:15.4g 食塩相当量:1.2g | エネルギー:396 kcal 脂質:11.7g 食塩相当量:1.3g | エネルギー:546 kcal 脂質:24.3g 食塩相当量:1.6g | エネルギー:446 kcal 脂質:13.1g 食塩相当量:1.6g |
| 日付 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 |
| 午前おやつ | せんべい | バナナ | 牛乳 | ビスケット | 野菜ジュース | ウエハース |
| 昼食 | ひえごはん 鶏肉のママレード焼き 南瓜サラダ 小松菜のみそ汁 あまなつ | あわごはん 高野豆腐のケチャップ煮 菜の花和え さつま芋のみそ汁 グレープフルーツ | きびごはん 豚肉と野菜の生姜焼き ｽｯﾌﾟ ｲﾝﾄﾞ ｳｲﾝ ﾏﾞﾀﾞ 海藻のみそ汁 オレンジ | 麦ごはん 鯖の梅みそ焼き うるいの炒め煮 せんべい汁 バナナ | 二穀ごはん 豚肉と大根の煮物 ひじきサラダ ほうれん草のみそ汁 ジュシーオレンジ | あわごはん クリームシチュー グリーンサラダ お茶 グレープフルーツ |
| 午後おやつ | ジョア じゃこラスク | 牛乳 ごまクッキー | フルーツヨーグルト ウエハース | 牛乳 キャロットケーキ | 牛乳 ピザトースト | 牛乳 ミニパン |
| 栄養価 | エネルギー:488 kcal 脂質:13.4g 食塩相当量:1.3g | エネルギー:490 kcal 脂質:13.5g 食塩相当量:1.1g | エネルギー:502 kcal 脂質:15.2g 食塩相当量:1.1g | エネルギー:504 kcal 脂質:15.3g 食塩相当量:1.6g | エネルギー:344 kcal 脂質:9.2g 食塩相当量:1.1g | エネルギー:493 kcal 脂質:11.4g 食塩相当量:1.1g |
| 日付 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 |
| 午前おやつ | バナナ | 牛乳 | バナナ | 牛乳 誕生会 | ウエハース | バックジュース |
| 昼食 | ひえごはん 野菜の肉巻き 梅肉和え 岩のりのみそ汁 いちご | あわごはん スコップコロッケ 和風サラダ 豆腐のみそ汁 キウイ | 麦ごはん キーマカレー マカロニサラダ バックジュース オレンジ | 筍ごはん 春野菜のかき揚げ レモン醤油和え 花麴のすまし汁 いちご | あわごはん はんぺんつくね 五目きんぴら わかめのみそ汁 あまなつ | 麦ごはん 手作りふりかけ 厚揚げのみそ炒め 麴のみそ汁 オレンジ |
| 午後おやつ | 牛乳 オニオンブレッド | お茶 鮭チーズおにぎり | 牛乳 ビスケット袋 | お茶 フルーツゼリー | 牛乳 レーズンスコーン | 牛乳 スティックパン |
| 栄養価 | エネルギー:498 kcal 脂質:15.7g 食塩相当量:1.1g | エネルギー:473 kcal 脂質:10.8g 食塩相当量:0.8g | エネルギー:650 kcal 脂質:21g 食塩相当量:1.9g | エネルギー:73 kcal 脂質:3g 食塩相当量:0.1g | エネルギー:504 kcal 脂質:17.2g 食塩相当量:1.4g | エネルギー:548 kcal 脂質:16.9g 食塩相当量:1.6g |
| 日付 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 |
| 午前おやつ | 野菜ジュース | 牛乳 | 牛乳 | ウエハース | バナナ | ビスケット |
| 昼食 | きびごはん ボークビーンズ 海藻サラダ 豆苗のみそ汁 グレープフルーツ | おにぎり いちご 豆腐ナゲット ポテトサラダ 胡麻和え バックジュース | 麦ごはん おからミートローフ 春雨サラダ 高野豆腐のみそ汁 ジュシーオレンジ | 二穀ごはん 鮭のみそ南部焼き わかめの酢の物 山菜けんちん汁 あまなつ | ひえごはん 擬製豆腐 切干大根のサラダ かぶのみそ汁 いちご | 麦ごはん 親子丼 スパゲティサラダ じゃが芋のみそ汁 バナナ |
| 午後おやつ | 牛乳 きな粉トースト | お茶 春キャベツの Pasta | お茶 まめ豆おにぎり | 牛乳 洋風おこし | 牛乳 マーブル蒸しパン | 牛乳 パウムクーヘン |
| 栄養価 | エネルギー:474 kcal 脂質:15.8g 食塩相当量:1.1g | エネルギー:544 kcal 脂質:21.3g 食塩相当量:1.1g | エネルギー:548 kcal 脂質:14.2g 食塩相当量:1.1g | エネルギー:406 kcal 脂質:15.3g 食塩相当量:0.8g | エネルギー:464 kcal 脂質:17g 食塩相当量:1.1g | エネルギー:525 kcal 脂質:14.1g 食塩相当量:1.2g |
| 日付 | 28日 | 29日 | 30日 |  | | |
| 午前おやつ | せんべい | 昭和の日 | バナナ | | | |
| 昼食 | あわごはん ヨーグルトみそ焼き 野菜とチーズの和え物 うるいのみそ汁 いちご | | 麦ごはん アスパラグラタン 新玉ねぎのサラダ あさりスープ ジュシーオレンジ | | | |
| 午後おやつ | お茶 牛乳くずもち | | 牛乳 ウインナーパイ | | | |
| 栄養価 | エネルギー:361 kcal 脂質:6.1g 食塩相当量:0.9g | | エネルギー:494 kcal 脂質:19.6g 食塩相当量:1.8g | | | |

※材料等の都合により変更となる場合がありますのでご了承ください。

※21日～25日までみそ作りに合わせ、大豆製品を多く取り入れた

献立内容になっています。

＜今月の栄養価＞

| | エネルギー(kcal) | 脂質(g) | 脂質(g) | 食塩相当量(g) |
|-----|-------------|-------|-------|----------|
| 平均値 | 484 | 17.8 | 15 | 1.4 |
| 目標値 | 480 | 17 | 13.3 | 1.5 |