

4月 献立予定表(3歳以上児)

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
					入園進級お祝い会	
昼食		マーボー豆腐丼 ゆかり和え 大根のみそ汁 オレンジ	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	塩麴から揚げ キャベツサラダ 山東菜のみそ汁 バナナ	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	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		I補給:-408 ｸﾞﾗﾌﾞ:20.2 脂質:17.1 食塩相当量:1.7	I補給:-418 ｸﾞﾗﾌﾞ:17.9 脂質:21.1 食塩相当量:1.4	I補給:-309 ｸﾞﾗﾌﾞ:14.3 脂質:8.5 食塩相当量:1.3	I補給:-399 ｸﾞﾗﾌﾞ:20 脂質:26 食塩相当量:1.7	I補給:-380 ｸﾞﾗﾌﾞ:19.8 脂質:18.2 食塩相当量:1.8
日付	7日	8日	9日	10日	11日	12日
昼食	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	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	豚肉と野菜の生姜焼き ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙのサラダ 海藻のみそ汁 オレンジ	鯖の梅みそ焼き うるいの炒め煮 せんべい汁 バナナ	豚肉と大根の煮物 ひじきサラダ ほうれん草のみそ汁 ジュースオレンジ	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	I補給:-380 ｸﾞﾗﾌﾞ:18.2 脂質:15 食塩相当量:1.4	I補給:-435 ｸﾞﾗﾌﾞ:15.6 脂質:18.9 食塩相当量:1.6	I補給:-355 ｸﾞﾗﾌﾞ:17 脂質:13.4 食塩相当量:1	I補給:-440 ｸﾞﾗﾌﾞ:21.4 脂質:20.1 食塩相当量:1.8	I補給:-358 ｸﾞﾗﾌﾞ:19.5 脂質:14.1 食塩相当量:1.3	I補給:-391 ｸﾞﾗﾌﾞ:18.6 脂質:15.6 食塩相当量:1.2
日付	14日	15日	16日	17日	18日	19日
午前おやつ				誕生会		
昼食	野菜の肉巻き 梅肉和え 岩のりのみそ汁 いちご	スコップコロッケ 和風サラダ 豆腐のみそ汁 キウイ	キーマカレー マカロニサラダ パックジュース 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	はんぺんつくね 五目きんぴら わかめのみそ汁 あまなつ	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 小魚袋 鮭チーズおにぎり	牛乳 ビスケット袋	お茶 ケーキ	牛乳 レーズンスコーン	牛乳 スティックパン
栄養価	I補給:-385 ｸﾞﾗﾌﾞ:19.8 脂質:18.1 食塩相当量:1.3	I補給:-324 ｸﾞﾗﾌﾞ:14.8 脂質:8.3 食塩相当量:1	I補給:-585 ｸﾞﾗﾌﾞ:16.7 脂質:27.7 食塩相当量:2.3		I補給:-447 ｸﾞﾗﾌﾞ:22.1 脂質:22.9 食塩相当量:2	I補給:-479 ｸﾞﾗﾌﾞ:24.4 脂質:20.2 食塩相当量:1.9
日付	21日	22日	23日	24日	25日	26日
午前おやつ		弁当献立の日				
昼食	ポークビーンズ 海藻サラダ 豆苗のみそ汁 グレープフルーツ	豆腐ナゲット ポテトサラダ 胡麻和え パックジュース いちご	おからミートローフ 春雨サラダ 高野豆腐のみそ汁 ジュースオレンジ	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	擬製豆腐 切干大根のサラダ かぶのみそ汁 いちご	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 小魚袋 春キャベツの Pasta	お茶 まめ豆おにぎり	牛乳 洋風おこし	ジョア マーブル蒸しパン	牛乳 ハウムクーヘン
栄養価	I補給:-435 ｸﾞﾗﾌﾞ:20.2 脂質:21.7 食塩相当量:1.7	I補給:-411 ｸﾞﾗﾌﾞ:12.9 脂質:21.3 食塩相当量:1	I補給:-416 ｸﾞﾗﾌﾞ:16.9 脂質:12.9 食塩相当量:1	I補給:-394 ｸﾞﾗﾌﾞ:20.2 脂質:20.3 食塩相当量:1.1	I補給:-312 ｸﾞﾗﾌﾞ:11.9 脂質:15.6 食塩相当量:1	I補給:-422 ｸﾞﾗﾌﾞ:15 脂質:15.8 食塩相当量:1.4
日付	28日	29日	30日			
昼食	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	昭和の日				
午後おやつ	お茶 牛乳くずもち					
栄養価	I補給:-219 ｸﾞﾗﾌﾞ:17.5 脂質:6.5 食塩相当量:1.1			I補給:-441 ｸﾞﾗﾌﾞ:20 脂質:26.8 食塩相当量:2.3		

※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。

※17日(木)は誕生会です。うめ・もも・さくら組はごはんはいりません。

※22日(火)は弁当献立の日です。おにぎりとお大きめの空弁当箱(名前の記入も)を持ってきてください。

<今月の栄養価>

	I補給-(kcal)	ｸﾞﾗﾌﾞ(質)(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
平均値	398	18	17.8	1.5
目標値	396	16	15	1.6