

4月

献立予定表

3歳未満児

鶴飼保育園

	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			
午前おやつ	バナナ		干し芋		牛乳		牛乳		せんべい			
昼食	きびごはん ポークビーンズ フレンチサラダ 大根のみそ汁 いよかん		あわごはん マーボー春雨 キャベツの和え物 中華風コーンスープ あまなつ		麦ごはん 大根と豚肉の煮物 ほうれん草のごま和え 豆腐のみそ汁 ハナナ		【入園進級お祝い会】 ロールパンサンド 春のごちそうサラダ トマトスープ フルーツ		きびごはん バターチキンカレー かぶの塩昆布和え 野菜ジュース フルーツ			
午後おやつ	ヨーグルト せんべい		アップルパイ 牛乳		チュモッパ 麦茶		ロールケーキ 麦茶		今川焼き 牛乳			
栄養価		13糖:-478 卵白:18.8 脂質:12.5 食塩相当量:1.2	13糖:-513 卵白:15.3 脂質:19.1 食塩相当量:1.6	13糖:-484 卵白:18.8 脂質:12.3 食塩相当量:1.5			13糖:-544 卵白:16.7 脂質:15.4 食塩相当量:1.8					
日付	7日		8日		9日		10日		11日		12日	
午前おやつ	牛乳		ヤクルト		せんべい		牛乳		バナナ		せんべい	
昼食	あわごはん 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ ①なめこ汁 はっさく		麦ごはん タコライス 温野菜のごまだれ もずくスープ なつみかん		きびごはん さわらのみそ焼き ひじきと大豆の煮物 新玉ねぎのみそ汁 いちご		あわごはん 揚げ新じゃがのそぼろ煮 うるいの酢みそ和え しめじのみそ汁 オレンジ		麦ごはん 豚にら玉焼き さつま芋のサラダ 春野菜のみそ汁 はっさく		きびごはん 栄養チーズ納豆 白菜のおかか和え けんちん汁 フルーツ	
午後おやつ	イチゴクリームカナッペ 麦茶		きな粉バター芋けんぴ 牛乳		バナナケーキ 牛乳		ウィンナーパイ 野菜ジュース		南瓜ドーナツ 牛乳		クリームパン 牛乳	
栄養価	13糖:-583 卵白:20.7 脂質:29 食塩相当量:1.3	13糖:-521 卵白:16.8 脂質:21.1 食塩相当量:1.2	13糖:-511 卵白:19.9 脂質:15.6 食塩相当量:1.4	13糖:-534 卵白:16.2 脂質:12.4 食塩相当量:1.6	13糖:-537 卵白:16.3 脂質:19.1 食塩相当量:1.3	13糖:-486 卵白:20.8 脂質:13.1 食塩相当量:1.4						
日付	14日		15日		16日		17日		18日		19日	
午前おやつ	ヨーグルト		牛乳		バナナ		ヤクルト		干し芋		せんべい	
昼食	あわごはん あさり入り炒り豆腐 ひじきとツナの和え物 さつま芋のみそ汁 いよかん		【誕生会】 カレーピラフ チキンマーメレード焼き コールスローサラダ コンソメスープ フルーツ		麦ごはん ①クリームシチュー グリーンサラダ 野菜ジュース いちご		きびごはん マーボー豆腐 ①春雨サラダ かきたま汁 はっさく		あわごはん おからミートローフ トマトのマリネサラダ わかめのみそ汁 バナナ		麦ごはん 豚肉と玉ねぎのうま煮 春キャベツの浅漬け風 大根の中華スープ フルーツ	
午後おやつ	①フルーツゼリー せんべい		ケーキ 麦茶		せんべい ジョア		ココア蒸しパン 牛乳		ピザトースト 牛乳		マフィン 牛乳	
栄養価	13糖:-494 卵白:17.1 脂質:11.8 食塩相当量:1.4			13糖:-516 卵白:16.1 脂質:10.8 食塩相当量:1.5	13糖:-493 卵白:18.2 脂質:15.4 食塩相当量:1.5	13糖:-487 卵白:20 脂質:16.2 食塩相当量:1.6	13糖:-484 卵白:19.2 脂質:13 食塩相当量:1.4					
日付	21日		22日		23日		24日		25日		26日	
午前おやつ	干し芋		牛乳		ヤクルト		牛乳		バナナ		せんべい	
昼食	きびごはん タンドリーチキン 野菜スティック あさりのスープ なつみかん		あわごはん 高野豆腐のオランダ煮 かぶのゆかり和え もやしのみそ汁 はっさく		麦ごはん 春野菜と豚肉の中華炒め きゅうりのごま酢和え ワンタンスープ オレンジ		きびごはん 鮭のマリネ 南瓜のごま塩和え 春キャベツのみそ汁 ハナナ		あわごはん 鶏肉の梅しそ焼き 3色ナムル わかめのすまし汁 あまなつ		麦ごはん 2色そぼろ 福神漬和え ぶりのスープ フルーツ	
午後おやつ	きな粉揚げパン 牛乳		じゃじゃ麺 麦茶 チーズ		ゴマクッキー 牛乳		山菜おこわ 麦茶		ホイルケーキ 牛乳		カステラ 牛乳	
栄養価	13糖:-510 卵白:18.9 脂質:19.9 食塩相当量:1.5	13糖:-491 卵白:21.6 脂質:20.7 食塩相当量:1.9	13糖:-468 卵白:17.2 脂質:17.1 食塩相当量:1.2	13糖:-566 卵白:20.2 脂質:15.1 食塩相当量:1.1	13糖:-514 卵白:20.1 脂質:19 食塩相当量:1.5	13糖:-468 卵白:18 脂質:11.2 食塩相当量:1.6						
日付	28日		29日		30日		・今月の完全給食は、4日(金)入園進級お祝い会 15日(火)誕生会 です。 主食(ごはん)は持ってこなくてよろしいです。 ・①は子どもたちのリクエストメニューです。 ・材料等の都合により、献立が変更になる場合があります。 ご了承ください。					
午前おやつ	干し芋				牛乳							
昼食	きびごはん ハムエッグ ビーフン炒め ほうれん草のみそ汁 バナナ				あわごはん 豆腐ハンバーグ 切り干し大根の煮物 うるいのみそ汁 あまなつ							
午後おやつ	黒糖ラスク 牛乳				ナポリタン 麦茶							
栄養価	13糖:-524 卵白:19 脂質:15.5 食塩相当量:1.8		13糖:-466 卵白:20 脂質:14.5 食塩相当量:1.5									

<今月の栄養価>

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
目標値	483	18.0	14.0	1.5
平均値	506	18.5	16.5	1.5