

# 4月 献立予定表

3歳以上児

鶺鴒保育園

	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	ポークビーンズ フレンチサラダ 大根のみそ汁 いよかん		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		大根と豚肉の煮物 ほうれん草のごま和え 豆腐のみそ汁 バナナ		【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		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 チーズ 麦茶		ロールケーキ 麦茶		今川焼き 牛乳																		
栄養価		I補材 -358 カバ 7:18.5 脂質:13.6 食塩相当量:1.3	I補材 -439 カバ 7:16.8 脂質:24.2 食塩相当量:1.8	I補材 -365 カバ 7:17.8 脂質:13.2 食塩相当量:2			I補材 -410 カバ 7:15 脂質:16.2 食塩相当量:1.9																				
日付	7日		8日		9日		10日		11日		12日																
昼食	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ ①なめこ汁 はっさく		タコライス 温野菜のごまだれ もずくスープ なつみかん		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		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		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		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パ 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	I補材 -446 カバ 7:17 脂質:27.5 食塩相当量:1.3	I補材 -466 カバ 7:18.2 脂質:26.4 食塩相当量:1.4	I補材 -432 カバ 7:21.7 脂質:20.1 食塩相当量:1.4	I補材 -379 カバ 7:11.5 脂質:19.3 食塩相当量:1.6	I補材 -470 カバ 7:18.1 脂質:24.2 食塩相当量:1.4	I補材 -381 カバ 7:22.1 脂質:17.1 食塩相当量:1.4																					
日付	14日		15日		16日		17日		18日		19日																
昼食	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		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		マーボー豆腐 ①春雨サラダ かきたま汁 はっさく		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		豚肉と玉ねぎのうま煮 春キャベツの浅漬風 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	I補材 -358 カバ 7:13.8 脂質:12.4 食塩相当量:1.5		I補材 -383 カバ 7:14.5 脂質:11.5 食塩相当量:1.6	I補材 -407 カバ 7:20 脂質:19.9 食塩相当量:1.8	I補材 -407 カバ 7:22 脂質:20.8 食塩相当量:1.8	I補材 -403 カバ 7:20.8 脂質:17.5 食塩相当量:1.6																					
日付	21日		22日		23日		24日		25日		26日																
昼食	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		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		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		鮭のマリネ 南瓜のごま塩和え 春キャベツのみそ汁 バナナ		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		2色そぼろ 福神漬け和え ふのりのスープ 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 煮干し		ホイールケーキ 牛乳		カステラ 牛乳																
栄養価	I補材 -438 カバ 7:20.8 脂質:25.1 食塩相当量:1.8	I補材 -346 カバ 7:17.9 脂質:18.3 食塩相当量:1.8	I補材 -409 カバ 7:18.7 脂質:21.7 食塩相当量:1.4	I補材 -420 カバ 7:19.4 脂質:12.6 食塩相当量:1.3	I補材 -433 カバ 7:22.2 脂質:24.2 食塩相当量:1.7	I補材 -386 カバ 7:19.5 脂質:15.5 食塩相当量:1.8																					
日付	28日		29日		30日		<p>・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。</p> <p>・①は子どもたちのリクエストメニューです。</p> <p>・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。</p>																				
昼食	ハムエッグ ピーファン炒め ほうれん草のみそ汁 バナナ		◆昭和の日		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 チーズ																						
栄養価	I補材 -453 カバ 7:21.2 脂質:20.1 食塩相当量:2.1		I補材 -363 カバ 7:19.7 脂質:15.4 食塩相当量:1.9					<p>&lt;今月の栄養価&gt;</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂質 (g)</th> <th>食塩相当量 (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>目標値</td> <td>378</td> <td>17.0</td> <td>16.0</td> <td>1.6</td> </tr> <tr> <td>平均値</td> <td>407</td> <td>18.6</td> <td>19.0</td> <td>1.6</td> </tr> </tbody> </table>						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	目標値	378	17.0	16.0	1.6	平均値	407	18.6	19.0	1.6
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)																							
目標値	378	17.0	16.0	1.6																							
平均値	407	18.6	19.0	1.6																							