

4月の献立表

大沢保育園

	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	6日	
午前おやつ	甘辛せんべい	未満児牛乳	野菜ジュース	塩せんべい	ヤクルト		
昼食	 麦ごはん 味噌くわ焼き キャベツのお浸し 大根の味噌汁 バナナ	きびごはん 🍷 オランダ煮 新じゃがの金平 玉ねぎの味噌汁 オレンジ	あわごはん 生姜焼き おかか和え 小松菜の味噌汁 甘夏	古代米ごはん 鶏肉のトマト煮込み なめ茸和え 生揚げの味噌汁 グレープフルーツ	二穀ごはん チキンカレー 福神漬け和え 麦茶 バナナ		
午後おやつ	牛乳 いちごクリームパン	ジョア ポップコーン	牛乳 ポテトフライ	野菜ジュース シリアルバー	牛乳 ドーナツ		
栄養価	エネルギー:557 タンパク:15.7 脂質:18.2 食塩相当量:1.4	エネルギー:469 タンパク:18.7 脂質:16 食塩相当量:1.2	エネルギー:502 タンパク:18.9 脂質:17.2 食塩相当量:1.2	エネルギー:495 タンパク:20.1 脂質:10.7 食塩相当量:1.3	エネルギー:541 タンパク:16.2 脂質:17.8 食塩相当量:1.5		
日付	7日	8日★入園進級お祝い会	9日	10日	11日	12日	
午前おやつ	ウエハース	甘辛せんべい	野菜ジュース	カルピス	ビスケット	塩せんべい	
昼食	麦ごはん ♥ミートオムレツ 新玉ねぎのサラダ にらの味噌汁 キウイ	チキンライス ハンバーグ 七福ナムル 野菜スープ いちご	きびごはん ねぎ味噌餃子 スナックサラダ 岩のりの味噌汁 オレンジ	あわごはん ポークカレー パリパリサラダ 麦茶 グレープフルーツ	コーンごはん 🍷 鯉のごま味噌フライ もやしの酢の物 かぶの味噌汁 夏みかん	二穀ごはん 衣笠井 ゆかり和え もやしの味噌汁 バナナ	
午後おやつ	麦茶 キャベツパスタ	塩せんべい フルーツゼリー	牛乳 南瓜パン	牛乳 バナナココアケーキ	麦茶 新ごぼうとじゃこのおにぎり	牛乳 クリームパン	
栄養価	エネルギー:525 タンパク:22 脂質:17.5 食塩相当量:1.2	エネルギー:472 タンパク:16.6 脂質:14.4 食塩相当量:1.1	エネルギー:479 タンパク:15.2 脂質:13.9 食塩相当量:1.2	エネルギー:516 タンパク:20.6 脂質:12 食塩相当量:1.1	エネルギー:395 タンパク:16.1 脂質:13.6 食塩相当量:1.1		
日付	14日	15日	16日	17日	18日★誕生日会食	19日	
午前おやつ	野菜ジュース	未満児牛乳	カルピス	ウエハース	野菜ジュース	塩せんべい	
昼食	麦ごはん チャプチェ ふきと筍の煮物 きのこの味噌汁 甘夏	きびごはん ひじき納豆 ポテたまサラダ 春雨スープ グレープフルーツ	枝豆ごはん 鶏肉とアスパラのレモン炒め 🍷 五目金平 じゃが芋の味噌汁 キウイ	人参ごはん 春野菜グラタン 海藻サラダ なめこ汁 夏みかん	ピラフ 唐揚げ 伴三絲 コーンスープ いちご	麦ごはん 🍷 ドライカレー マカロニサラダ 麦茶 バナナ	
午後おやつ	牛乳 ごまラスク	麦茶 ビスケット天ぷら	牛乳 アイスボックスクッキー	麦茶 ビーフン炒め チーズ	麦茶 いちごのモンブラン	牛乳 ミニパン	
栄養価	エネルギー:441 タンパク:18.3 脂質:13 食塩相当量:1.1	エネルギー:544 タンパク:19 脂質:21.6 食塩相当量:1.3	エネルギー:620 タンパク:20.1 脂質:23.6 食塩相当量:1.1	エネルギー:506 タンパク:20.8 脂質:15 食塩相当量:1.4	 エネルギー:504 タンパク:17 脂質:14.4 食塩相当量:1.1		
日付	21日	22日宮崎県の郷土料理	23日大豆を洗う日	24日大豆を煮る日	25日味噌作り・5歳児参加日	26日	
午前おやつ	ビスケット	甘辛せんべい	野菜ジュース	バナナ	カルピス	ウエハース	
昼食	麦ごはん 麻婆豆腐丼 大豆のおろし和え 南瓜の味噌汁 キウイ	きびごはん 🍷 チキン南蛮 山菜のひじき煮 れんこんのりごり汁 夏みかん	きびごはん ♥ 鮭の西京焼き 🍷 卵の花和え 春キャベツの豆乳スープ オレンジ	古代米ごはん 🍷 チキンビーンズ ひじきサラダ 豆腐の味噌汁 甘夏	きびごはん 🍷 ゆで豚のごまダレ 酢味噌和え アスパラの味噌汁 グレープフルーツ	二穀ごはん 三色丼 キャベツの塩昆布和え 板麩の味噌汁 バナナ	
午後おやつ	ジョア きな粉のパルミエ	ウエハース 豆乳パンナコッタ	牛乳 ♥ビスケットパン	牛乳 味噌チーズマフィン	麦茶 おかかおにぎり	牛乳 アップルパイ	
栄養価	エネルギー:481 タンパク:18.6 脂質:15.8 食塩相当量:1.4	エネルギー:539 タンパク:17.2 脂質:14.2 食塩相当量:1	エネルギー:479 タンパク:17.6 脂質:11.1 食塩相当量:1.5	エネルギー:530 タンパク:21 脂質:19.1 食塩相当量:1.2	エネルギー:541 タンパク:21.7 脂質:9.4 食塩相当量:1.3	エネルギー:431 タンパク:16.7 脂質:16.6 食塩相当量:1.2	
日付	28日	29日	30日	31日			
午前おやつ	未満児牛乳	 昭和の日	カルピス				
昼食	しらすごはん 鶏団子のリボン煮 わかめの酢の物 あさりの味噌汁 オレンジ		きびごはん ポークチャップ 切干大根煮 いんげんの味噌汁 グレープフルーツ				
午後おやつ	野菜ジュース カレービスケット		麦茶 天かすおにぎり チーズ				
栄養価	エネルギー:489 タンパク:20.9 脂質:14.7 食塩相当量:1.3		エネルギー:556 タンパク:20.5 脂質:12.7 食塩相当量:1.4				

♥...4月生まれのゆり・さくら組のお友だちのリクエストメニューです。
※材料の都合により献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

🍷...カミカミメニューです。

赤字...日本の郷土料理です。

★8日(火)、18(金)は完全給食の日です。もも、ゆり、さくら組もご飯がいない日です。

🍷21日~25日は大豆週間です。様々な大豆製品を探してみてください！

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
目標量	481	16.8	13.4
給与量	483	18.5	15.2