





4月 献立予定表 (3歳以上児)

元村保育園

R6.4.1発行

	月	火	水	木	金	土
日付	1日	2日	3日	4日	5日：入園・進級お祝い会	6日
昼食	マカロニグラタン もやしとレタスのカレー和え なめこ汁 いちご	厚揚げのみそ炒め 野菜の甘酢和え ごぼうのポターージュ デコボン	天ぷら(さつまいも・ちくわ) そら豆のおかか和え わかめのみそ汁 パイン	高野豆腐のオランダ煮 小松菜とちくわのごま和え にら玉汁 ジュースーオレンジ	カラフルちぎりパン チーズハンバーグ バリバリサラダ わかめスープ いちご	真だくさんシチュー グリーンサラダ 野菜ジュース オレンジ
午後おやつ	牛乳 ポップコーン	牛乳 中華おこわ	麦茶 納豆お好み焼き	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	いちごゼリー せんべい	牛乳 ミニパン
栄養価	I補給:343 脂質:16 たんぱく質:21.4 食塩相当量:1.6	I補給:347 脂質:12.1 たんぱく質:16.5 食塩相当量:2.1	I補給:373 脂質:16 たんぱく質:11.7 食塩相当量:1.7	I補給:361 脂質:16.2 たんぱく質:13 食塩相当量:1.3		I補給:376 脂質:17 たんぱく質:10.8 食塩相当量:1.2
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日
昼食	タンドリーチキン 和風シーザーサラダ コンソメスープ パイン	鮭のコーンクリーム焼き わかめとチンゲン菜の酢の物 もずくのみそ汁 デコボン	そら豆の焼きコロケ コールスローサラダ うるいのみそ汁 いちご	たまごのトマトコロッケ 豚しゃぶサラダ オクラのみそ汁 オレンジ	手作りさつま揚げ スナックえんどうのサラダ かき卵汁 パイン	洋風佃煮 塩昆布和え じゃがいものみそ汁 オレンジ
午後おやつ	牛乳 さつまいものもちり団子	ジョア レーズンクッキー	牛乳 五平もち	牛乳 焼きうどん	麦茶 バナナケーキ	牛乳 ミニパン
栄養価	I補給:348 脂質:15.8 たんぱく質:14.8 食塩相当量:1.3	I補給:380 脂質:15.3 たんぱく質:18.9 食塩相当量:1.4	I補給:381 脂質:12.7 たんぱく質:13 食塩相当量:1.1	I補給:349 脂質:19 たんぱく質:20.4 食塩相当量:1.8	I補給:381 脂質:14.7 たんぱく質:15.4 食塩相当量:0.8	I補給:346 脂質:19.5 たんぱく質:12 食塩相当量:1.6
日付	15日	16日	17日	18日：誕生会	19日	20日
昼食	ゆかりチーズつくね キャベツの梅肉和え かぶのみそ汁 いちご	白菜と豚肉のカレー炒め さつまいものオレンジ煮 ふきのみそ汁 パイン	さわらのみそ焼き 切り干し大根の炒め煮 チンゲン菜のみそ汁 ジュースーオレンジ	春の混ぜごはん から揚げ 菜の花の和え物 豆腐のすまし汁 いちご	かに玉風 酢みそ和え アスパラのみそ汁 パイン	ポークビーンズ マカロニサラダ ふのみそ汁 オレンジ
午後おやつ	牛乳 抹茶スコーン	牛乳 洋風おこし	牛乳 オニオンブレッド	麦茶 ケーキ	牛乳 天かすおにぎり	牛乳 ミニパン
栄養価	I補給:384 脂質:18.4 たんぱく質:19.6 食塩相当量:1.3	I補給:400 脂質:13.6 たんぱく質:10.7 食塩相当量:1	I補給:386 脂質:17.4 たんぱく質:18.9 食塩相当量:1.3		I補給:375 脂質:9.9 たんぱく質:15.2 食塩相当量:1.2	I補給:392 脂質:21.7 たんぱく質:13.4 食塩相当量:1.4
日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日
昼食	たらのパン粉焼き ほうれん草のナムル 絹さやのみそ汁 ジュースーオレンジ	豆腐ナゲット 白菜と油揚げのお浸し 高野豆腐のみそ汁 いちご	大豆いりつくね 納豆のねばねば和え 油揚げのみそ汁 パイン	豆腐チャンブルー 切り干し大根の酢の物 豆のスープ ジュースーオレンジ	手作りシューマイ チンゲン菜とツナの和え物 豆乳汁 いちご	栄養納豆 大根とさつま揚げの煮物 ふのりのみそ汁 オレンジ
午後おやつ	洋風かぼちゃひつつみ 毎日果実	牛乳 チーズホイールケーキ	フルーツヨーグルト せんべい	牛乳 あんバターサンド	ジョア マーブル蒸しパン	牛乳 ミニパン
栄養価	I補給:380 脂質:13.1 たんぱく質:20.5 食塩相当量:1.9	I補給:369 脂質:21.2 たんぱく質:16 食塩相当量:1.2	I補給:343 脂質:8.6 たんぱく質:14.3 食塩相当量:0.7	I補給:385 脂質:15 たんぱく質:18.8 食塩相当量:2.3	I補給:364 脂質:11.8 たんぱく質:16.2 食塩相当量:1.3	I補給:291 脂質:15.6 たんぱく質:13.4 食塩相当量:1.4
日付	29日	30日				
昼食		お好み風たまご焼き 磯辺和え みつばのみそ汁 パイン				
午後おやつ		牛乳 型抜きクッキー				
栄養価		I補給:369 脂質:20.5 たんぱく質:13.4 食塩相当量:1.4				

※ 材料の都合などにより、献立が一部変更にある場合があります。ご了承ください。

※ 5日(金)と18日(木)は<<完全給食>>です。

この日は、つき・そら・たいよう組もごはんはいりません。



<< 4月の栄養価 >>

	I補給 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
目標値	376	16	15	1.6
平均値	366	15.6	15.7	1.4