



献立予定表 (以上児)

一本木保育園
R6.4.1発行

	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 (お祝い会)	5日	6日
昼食	きびごはん たけのこ入り麻婆豆腐 伴三絲 わかめのみそ汁 はっさく	古代米ごはん 炒り鶏 ビーフンソテー 豆腐のみそ汁 バナナ	麦ごはん 鮭のマヨネーズ焼き スナッPEndウの炒め物 海藻スープ バナナ	お子様ランチ コーンクリームスープ	あわごはん 厚揚げのみそ炒め ポテトサラダ 小松菜のみそ汁 甘夏	麦ごはん 五目栄養納豆 和風サラダ もやしのみそ汁 バナナ
午後おやつ	幼児牛乳 ミルククッキー	牛乳 ポップコーン	牛乳 ポテトケーキ	ミルージュ シュークリーム	カルピスゼリー 毎日果実	牛乳 ハウムクーヘン
栄養価	1人分:565 kcal:19.2 脂質:21.7 食塩相当量:1.4	1人分:608 kcal:22.9 脂質:22.8 食塩相当量:1.3	1人分:585 kcal:24.2 脂質:21.8 食塩相当量:1.6	1人分:678 kcal:19.1 脂質:30.6 食塩相当量:2.4	1人分:563 kcal:20.4 脂質:17.2 食塩相当量:1.3	1人分:573 kcal:24.8 脂質:16.2 食塩相当量:1.6
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日
昼食	麦ごはん 八宝菜 大根のバリバリサラダ なすのみそ汁 いちご	きびごはん 鶏肉の竜田揚げ ひじきの炒り煮 山東菜のみそ汁 いちご	麦ごはん スペイン風オムレツ フレンチサラダ キャベツのスープ オレンジ	古代米ごはん 豚肉と根菜の煮物 わかめ酢みそ和え ほうれん草のみそ汁 バナナ	あわごはん さわらの梅みそ焼き お煮しめ きのこのみそ汁 はっさく	きびごはん ポークハヤシ キャベツの福神漬け和え 麦茶 グレープフルーツ
午後おやつ	ジョア 南部せんべい	牛乳 おからココアケーキ	野菜ジュース・ブルーン ポップコーン	牛乳 ピザトースト	フルーツヨーグルト Caウエハース	牛乳 ドーナツ
栄養価	1人分:561 kcal:23 脂質:16.5 食塩相当量:1.1	1人分:606 kcal:21.9 脂質:25.7 食塩相当量:1.3	1人分:533 kcal:19.7 脂質:15.1 食塩相当量:1.5	1人分:574 kcal:23.7 脂質:15.6 食塩相当量:1.9	1人分:537 kcal:21.2 脂質:10.3 食塩相当量:1.1	1人分:589 kcal:22.2 脂質:21.4 食塩相当量:1.8
日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日
昼食	きびごはん 親子煮 すき昆布の和え物 油揚げのみそ汁 いちご	あわごはん 鶏肉のトマト煮 マセドアンサラダ 千切り野菜のスープ あまなつ	きびごはん ぎせい豆腐 きんぴらごぼう なめこのみそ汁 グレープフルーツ	古代米ごはん 鮭と菜の花のグラタン 海藻サラダ 筍のスープ オレンジ	あわごはん 鶏肉のごまみそ照り焼き なめ茸和え ニラのみそ汁 いよかん	ナポリタン コールスローサラダ 野菜ジュース くだもの
午後おやつ	ほうじ茶 五平もち	幼児牛乳 洋風おこし	牛乳 カルピスフレンチ	きつねうどん チーズ	牛乳 いちごジャムサンド	牛乳 ワッフル
栄養価	1人分:573 kcal:21.7 脂質:14.5 食塩相当量:1.5	1人分:585 kcal:19.7 脂質:22.4 食塩相当量:1.4	1人分:576 kcal:24.3 脂質:17.1 食塩相当量:1.6	1人分:532 kcal:24.3 脂質:16.6 食塩相当量:2.5	1人分:587 kcal:25.1 脂質:17.6 食塩相当量:1.7	1人分:590 kcal:21.4 脂質:24.7 食塩相当量:1.2
日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日
昼食	麦ごはん 肉野菜炒め マカロニサラダ すまし汁 いちご	きびごはん おからナゲット 春爛漫サラダ 野菜スープ ジューシーオレンジ	あわごはん はんぺんのマヨネーズ焼き 切干大根の煮物 じゃが芋のみそ汁 はっさく	手作りハートパン ポークミックスビーンズ わかめのサラダ もやしのスープ ジューシーオレンジ	きびごはん 豚肉と筍の中華炒め かぶのゆかり和え ワンタンスープ ジューシーオレンジ	麦ごはん 春キャベツのポトフ ツナコーンサラダ オレンジ
午後おやつ	幼児牛乳 小豆マフィン	醤油ラーメン	牛乳 ウインナーパイ	麦茶 ラップおにぎり	牛乳 よもぎ蒸しパン	牛乳 あんパン
栄養価	1人分:590 kcal:20.9 脂質:21.2 食塩相当量:1.6	1人分:572 kcal:23.6 脂質:18.4 食塩相当量:1.5	1人分:588 kcal:21.7 脂質:25.9 食塩相当量:2.1	1人分:562 kcal:22.6 脂質:13.9 食塩相当量:2.6	1人分:602 kcal:21.1 脂質:23.6 食塩相当量:0.9	1人分:577 kcal:19.3 脂質:20.3 食塩相当量:1.6
日付	29日	30日				
昼食	みどりの日	麦ごはん 肉豆腐 青菜のおかか和え じゃが芋のみそ汁 ジューシーオレンジ				
午後おやつ		幼児牛乳 バナナケーキ				
栄養価		1人分:585 kcal:22.2 脂質:17.7 食塩相当量:1.1				

< 今月の栄養価 >

- 材料の都合等により変更になる場合があります。ご了承下さい。
- 4日(木)、13日(土)、20日(土)、25日(木)は、お弁当箱はいりません。

	1人分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
平均値	574	21.2	17.3	1.5
目標値	572	21	17	1.6