



献立予定表 (ゆり・たんぽぽ・ひまわり組)

一本木保育園
R7. 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
昼食		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	きびごはん 鮭のマヨネーズ焼き キャベツの炒め物 海藻スープ 甘夏	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 パイナップル	ピラフ お子様ランチ コーンクリームスープ	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		野菜ジュース ポップコーン	牛乳 ポテトケーキ	カルピスゼリー 毎日果実	ミルージュ シュークリーム	牛乳 バウムクーヘン
栄養価		17kcal -567 21g 脂質:19.7 食塩相当量:1.2	17kcal -607 24.9g 脂質:25 食塩相当量:1.7	17kcal -587 18.8g 脂質:19.8 食塩相当量:1.3	17kcal -607 18.8g 脂質:24.2 食塩相当量:1.8	17kcal -573 24.8g 脂質:16.2 食塩相当量:1.6
日付	7日	8日	9日	10日	11日	12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 グレープフルーツ	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 あまなつ	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 バナナ	ミートソーススパゲティ キャベツのツナ和え 中華風コンソープ 清見オレンジ	あわごはん サバの梅みそ焼き 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 オレンジ
午後おやつ	ジョア ごまラスク	牛乳 おからココアケーキ	麦茶 いなぎびクッキー	幼児牛乳 いちごジャムサンド	フルーツヨーグルト Caウエハース	ミルージュ ドーナツ
栄養価	17kcal -562 23.6g 脂質:16.8 食塩相当量:1.3	17kcal -616 22g 脂質:25.7 食塩相当量:1.3	17kcal -562 18g 脂質:19.1 食塩相当量:1.5	17kcal -598 27.6g 脂質:19.5 食塩相当量:2.3	17kcal -535 21.3g 脂質:13 食塩相当量:1.1	17kcal -551 15.8g 脂質:16.5 食塩相当量:1.8
日付	14日	15日	16日	17日	18日	19日
昼食	麦ごはん 親子煮 すき昆布の和え物 油揚げのみそ汁 はっさく	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	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 バナナ	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 パイナップル	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	ナポリタン コールスローサラダ 野菜ジュース バナナ
午後おやつ	ほうじ茶 五平もち	野菜ジュース カルピスフレンチ	牛乳 マーラーカオ	きつねうどん チーズ	幼児牛乳 洋風おこし	牛乳 ワッフル
栄養価	17kcal -580 21.7g 脂質:14.5 食塩相当量:1.5	17kcal -573 21.7g 脂質:14.4 食塩相当量:1.5	17kcal -645 25.8g 脂質:23.9 食塩相当量:1.4	17kcal -551 25g 脂質:17.9 食塩相当量:2.6	17kcal -588 19.6g 脂質:22.4 食塩相当量:1.4	17kcal -600 21.6g 脂質:24.7 食塩相当量:1.2
日付	21日	22日	23日	24日	25日	26日
昼食	麦ごはん 肉野菜炒め マカロニサラダ ずまし汁 あまなつ	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	手作りハートパン ポークミックスピーズ わかめのサラダ もやしのスープ ジュシーオレンジ	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 パイナップル	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	麦ごはん 春キャベツのボトフ ツナコーンサラダ オレンジ
午後おやつ	ほうじ茶 小豆マフィン	幼児牛乳 ミルククッキー	麦茶 ラップおにぎり	牛乳 よもぎ蒸しパン	野菜ジュース ウインナーパイ	牛乳 あんパン
栄養価	17kcal -563 19.4g 脂質:19.3 食塩相当量:1.5	17kcal -592 20.6g 脂質:22.7 食塩相当量:1.3	17kcal -566 23g 脂質:13.9 食塩相当量:2.7	17kcal -610 20.9g 脂質:23.7 食塩相当量:0.9	17kcal -573 16g 脂質:23.5 食塩相当量:2	17kcal -584 20g 脂質:21.1 食塩相当量:1.6
日付	28日	29日	30日			
昼食	麦ごはん 肉豆腐 青菜のおかか和え キャベツのみそ汁 グレープフルーツ		きびごはん おからナゲット 春爛漫サラダ ピーツのポタージュ バナナ			
午後おやつ	ミルージュ バナナケーキ		醤油ラーメン			
栄養価	17kcal -578 19.4g 脂質:14.9 食塩相当量:0.8		17kcal -626 23.6g 脂質:23 食塩相当量:1.6			

＜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、10日、12日、19日、23日はお弁当箱はいりません。
- ※太字はリクエストメニューです。

	17kcal - (kcal)	21g 21g (g)	19g 19g (g)	1.5g 1.5g (g)
平均値	582	21	19	1.5
目標値	572	21	18	1.6

