

# 4月 献立予定表 (3歳以上児)

菓子保育園  
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	5日	6日
				入園進級を祝う会		
昼食	筍の肉そぼろ丼 ほうれんそうのおひたし 白菜のみそ汁 オレンジ	カレー肉じゃが シルバーサラダ わかめのみそ汁 あまなつ	春野菜のかき揚げ キャベツサラダ 菜の花と花麩のすまし汁 いちご	チーズハンバーグ カリカリサラダ 野菜スープ オレンジ	納豆オムレツ ひじきサラダ 貝割れ大根のみそ汁 バナナ	スタミナ丼 塩昆布和え 厚揚げの味噌汁 グレープフルーツ
午後おやつ	牛乳 ジャムサンド	牛乳 オニオンブレッド	お茶 たぬきおにぎり	お茶 お祝いケーキ	牛乳 フライドポテト	牛乳 ミニパン
栄養価	エネルギー:425 塩分:21.4 脂質:17.2 食塩相当量:1.8	エネルギー:448 塩分:20.3 脂質:19.6 食塩相当量:1.6	エネルギー:305 塩分:8.9 脂質:6.9 食塩相当量:0.9	エネルギー:427 塩分:18.4 脂質:27.5 食塩相当量:1.8	エネルギー:403 塩分:18.6 脂質:21.3 食塩相当量:1.2	エネルギー:370 塩分:20.2 脂質:16.7 食塩相当量:1.7
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日
昼食	ミートローフ シーザーサラダ 海藻スープ あまなつ	豚肉と野菜の生姜焼き 梅肉和え ほうれん草のみそ汁 いちご	豆腐ナゲット わかめの酢の物 なめこ汁 グレープフルーツ	スコップコロケ 人参ドレッシングサラダ 高野豆腐のみそ汁 キウイ	鯖の梅みそ焼き 五目きんぴら せんべい汁 オレンジ	親子丼 すき昆布のサラダ じゃが芋の味噌汁 バナナ
午後おやつ	ゼリーポンチ 鉄ウエハース	ジュア チーズクッキー	牛乳 ツナマヨトースト	牛乳 米粉入りがんづき	牛乳 レーズンスコーン	牛乳 ドーナツ
栄養価	エネルギー:347 塩分:13.3 脂質:16.4 食塩相当量:0.6	エネルギー:328 塩分:17.2 脂質:10.1 食塩相当量:1.1	エネルギー:394 塩分:18.1 脂質:21 食塩相当量:1.6	エネルギー:369 塩分:16.4 脂質:14.9 食塩相当量:1.2	エネルギー:434 塩分:18.4 脂質:19.7 食塩相当量:1.8	エネルギー:402 塩分:18.4 脂質:17.2 食塩相当量:1.5
日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日
		弁当献立の日		★誕生会		
昼食	肉豆腐 野菜の生姜醤油和え 小松菜の味噌汁 ジュシーオレンジ	ママレード焼き ポテトサラダ ごま和え パックジュース いちご	鮭の南部焼 うるいの炒め煮 豆腐のみそ汁 オレンジ	ミートスパゲティ チーズグラタン ブロッコリーサラダ 卵スープ いちご	カレー豆腐丼 ほうれん草のナムル めかぶスープ グレープフルーツ	マーボー春雨 ひじきの中華和え さつま芋の味噌汁 オレンジ
午後おやつ	牛乳 洋風おこし	お茶 春キャベツの Pasta	牛乳 ピザトースト	お茶 ケーキ	ヨーグルト せんべい	牛乳 どらやき
栄養価	エネルギー:353 塩分:19.7 脂質:15.3 食塩相当量:1.3	エネルギー:337 塩分:15 脂質:12.4 食塩相当量:1.2	エネルギー:408 塩分:24.3 脂質:20.1 食塩相当量:1.8		エネルギー:230 塩分:10.7 脂質:6.3 食塩相当量:1.3	エネルギー:372 塩分:14.1 脂質:13.2 食塩相当量:1.5
日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日
	みそ作り1日目	みそ作り2日目	みそ作り3日目			
昼食	洋風五目豆 なめたけ和え うるいのみそ汁 バナナ	高野豆腐のケチャップ煮 切干大根のサラダ 海藻のみそ汁 ジュシーオレンジ	ぎせい豆腐 レモン醤油和え 豚汁 あまなつ	鶏肉の醤油おろし焼き 和風サラダ きのこスープ いちご	ガリバタポーク 野菜とチーズの和え物 かぼちゃの味噌汁 グレープフルーツ	まめ豆ドライカレー ゆかりあえ お茶 バナナ
午後おやつ	牛乳 おからドーナツ	牛乳 ポッスコーン	パックジュース 鮭わかめおにぎり	牛乳 桜エビラスク	ミルクワンタン 小魚袋	牛乳 ミニパン
栄養価	エネルギー:412 塩分:19.3 脂質:17.6 食塩相当量:1.5	エネルギー:414 塩分:14.8 脂質:24.9 食塩相当量:1.4	エネルギー:442 塩分:21.1 脂質:11.8 食塩相当量:1.6	エネルギー:303 塩分:20.9 脂質:13.6 食塩相当量:1.5	エネルギー:256 塩分:21.6 脂質:9.5 食塩相当量:1.5	エネルギー:437 塩分:20.3 脂質:16.8 食塩相当量:1.3
日付	29日	30日				
昼食	昭和の日					
午後おやつ	牛乳 バナナケーキ					
栄養価	エネルギー:479 塩分:18.8 脂質:22.5 食塩相当量:1.2					

※材料等の都合により変更となる場合がありますのでご了承ください。

※太字は子どもたちからのリクエストメニューです。

※16日(火)は弁当献立の日です。うめ・もも・さくら組はおにぎりと

名前を記入した大きめの空弁当箱を持ってきてください。

※18日(木)は完全給食の日です。うめ・もも・さくら組はごはんはいりません。

※4月22日(月)～24日(水)はみそ作りがあります。この3日間の献立は

大豆製品を多く取り入れた内容となっています。

<今月の栄養価>

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
平均値	390	17.9	16.4	1.5
目標値	390	16	15	1.6