

4月献立予定表 (ちょうちょ・とんぼ・みつばち組)

柳沢保育園 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
昼食	チキンハヤシ さっぱりサラダ なめこ汁 いちご	マーボー春雨 スナップエンドウの和え物 にら玉汁(しょうゆ) パイナップル	納豆オムレツ わかめの酢の物 もずくのみそ汁 オレンジ	二色サンド (いちご・ブルーベリー) はんぺんのマヨネーズ焼き レタスサラダ コンソメスープ デコボン・いちご	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 グレープフルーツ	肉じゃが キャベツのゆかり和え わかめのみそ汁 バナナ
午後おやつ	牛乳 たい焼き	麦茶 鮭おにぎり	ショア白ぶどう ココアバナナケーキ	麦茶 ケーキ	牛乳 オニオンブレッド	牛乳 いちごジャムサンド
栄養価	I kcal: 361 夕 kcal: 16.2 脂質: 18 食塩相当量: 2	I kcal: 282 夕 kcal: 10.3 脂質: 5.6 食塩相当量: 1	I kcal: 352 夕 kcal: 16.1 脂質: 13.5 食塩相当量: 1.4	I kcal: 673 夕 kcal: 15.7 脂質: 33.8 食塩相当量: 1.7	I kcal: 416 夕 kcal: 15.4 脂質: 19.3 食塩相当量: 1.4	I kcal: 367 夕 kcal: 15.8 脂質: 14.8 食塩相当量: 1.4
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日
昼食	肉野菜炒め かぶの甘酢和え ごぼうのスープ バナナ	ベジタブルオムレツ もやしのなめたけ和え さやえんどうのみそ汁 ジューシーオレンジ	鯖のりんごソースかけ チンゲン菜とツナの和え物 かぶのみそ汁 パイナップル	かに玉風 もやしのカレー和え うるいのみそ汁 グレープフルーツ	シューマイ キャベツの梅肉和え 高野豆腐のスープ いちご	仲良し煮 かぶの昆布和え 春雨スープ グレープフルーツ
午後おやつ	牛乳 チーズクッキー	牛乳 納豆チヂミ	おせんべい パインゼリー	牛乳 抹茶ホットケーキ	ミネストローネ	牛乳 クリームパン
栄養価	I kcal: 465 夕 kcal: 18 脂質: 23.4 食塩相当量: 1.2	I kcal: 461 夕 kcal: 22.8 脂質: 23.8 食塩相当量: 1.6	I kcal: 341 夕 kcal: 14.7 脂質: 18.1 食塩相当量: 1.4	I kcal: 413 夕 kcal: 23.6 脂質: 17.1 食塩相当量: 2	I kcal: 243 夕 kcal: 16.4 脂質: 9.5 食塩相当量: 2.1	I kcal: 344 夕 kcal: 19.1 脂質: 15.1 食塩相当量: 1.5
日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日
昼食	豆腐ナゲット わかめとチンゲン菜の酢の物 厚揚げのみそ汁 いちご	大豆入りつくね 和風ポテトサラダ ほうれん草のみそ汁 パイン	焼き豆腐チャンプルー 納豆和え ふのりのみそ汁 ジューシーオレンジ	手作りさつま揚げ すき昆布の和え物 かき卵汁 デコボン	巣ごもりたまご 新じゃがのガーリック炒め 豆腐のみそ汁 いちご	厚揚げのカレー グリーンサラダ 野菜ジュース パイナップル
午後おやつ	ひつまみ汁	牛乳 バニラクッキー	フルーツヨーグルト	焼きうどん	牛乳 しらすトースト	牛乳 薄皮あんぱん
栄養価	I kcal: 334 夕 kcal: 18.3 脂質: 15.1 食塩相当量: 2	I kcal: 727 夕 kcal: 27.4 脂質: 38.8 食塩相当量: 1.4	I kcal: 273 夕 kcal: 17.2 脂質: 11.2 食塩相当量: 1.3	I kcal: 337 夕 kcal: 19.5 脂質: 15.6 食塩相当量: 1.5	I kcal: 440 夕 kcal: 24.5 脂質: 24.2 食塩相当量: 2.3	I kcal: 406 夕 kcal: 15.4 脂質: 21 食塩相当量: 2
日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日
昼食	揚げだし豆腐 春雨サラダ 春キャベツのみそ汁 いちご	焼きコロッケ コールスローサラダ にら玉汁 バナナ	高野豆腐のオランダ煮 白菜のごま和え かぶのみそ汁 いちご	カル鉄バーグ 酢みそ和え ふきのみそ汁 オレンジ	エビグラタン 切り干しナポリタン わかめスープ ジューシーオレンジ	栄養納豆 かぶの昆布和え 麩のみそ汁 いちご
午後おやつ	納豆スパゲティ	麦茶 天かすおにぎり	ショア白ぶどう 豆腐ドーナツ	牛乳 お好み焼き	ミルクワントンスープ	牛乳 デニッシュパン
栄養価	I kcal: 346 夕 kcal: 19.5 脂質: 15.4 食塩相当量: 1.8	I kcal: 459 夕 kcal: 13.4 脂質: 15.6 食塩相当量: 0.8	I kcal: 433 夕 kcal: 18.6 脂質: 17.9 食塩相当量: 1.7	I kcal: 554 夕 kcal: 33.5 脂質: 30.9 食塩相当量: 3.4	I kcal: 275 夕 kcal: 13.5 脂質: 13.1 食塩相当量: 1.1	I kcal: 362 夕 kcal: 21.7 脂質: 20 食塩相当量: 2.3
日付	29日	30日				
昼食	/	チャブチェ ビーフンサラダ もやしのスープ いちご				
午後おやつ		牛乳 チーズピザ				
栄養価		I kcal: 408 夕 kcal: 18.7				
		脂質: 16 食塩相当量: 1.7				

完全給食の日。ちょうちょ・とんぼ・みつばち組も主食が出る日です。ご飯はいりません。

4月の旬の食材：アスパラ・かぶ・春キャベツ・ごぼう
絹さや・スナップえんどう・筍・ふき
わらび・うるい・いちご・デコボン
ジューシーオレンジ・さわら・しらす
あさり・もずく・わかめ など

< 今月の栄養価 >

	I kcal (kcal)	夕 kcal (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
平均値	392	18.7	18.0	1.7
目標値	373	15.4	15.2	1.6