

4月献立予定表 (たまご・ありんこ・てんとうむし組)

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
午前おやつ	りんごジュース	干し芋	ゼリー	お茶・おせんべい	ビスケット	お茶・おせんべい
昼食	麦ごはん チキンハヤシ さっぱりサラダ なめこ汁 いちご	あわごはん 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	きびごはん 納豆オムレツ わかめの酢の物 もずくのみそ汁 オレンジ	三色サンド (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	アマランサスごはん 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	きびごはん 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補給:-467 ㊦㊧㊨:14 脂質:13.9 食塩相当量:1.7	I補給:-422 ㊦㊧㊨:12.5 脂質:5.2 食塩相当量:0.8	I補給:-503 ㊦㊧㊨:18.3 脂質:12.7 食塩相当量:1.2	I補給:-624 ㊦㊧㊨:14.4 脂質:30.5 食塩相当量:1.8	I補給:-509 ㊦㊧㊨:14.6 脂質:15.7 食塩相当量:1.2	I補給:-443 ㊦㊧㊨:14.5 脂質:10.8 食塩相当量:1.2
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日
午前おやつ	カップゼリー	ビスケット	干し芋	ウエハース	牛乳	お茶・おせんべい
昼食	麦ごはん 肉野菜炒め かぶの甘酢和え ごぼうのスープ バナナ	アマランサスごはん 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 ジュース・オレンジ	きびごはん 鯖のりんごソースがけ チンゲン菜とツナの和え物 かぶのみそ汁 パイナップル	麦ごはん 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	きびごはん 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	アマランサスごはん 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補給:-554 ㊦㊧㊨:17.2 脂質:18.7 食塩相当量:1.1	I補給:-547 ㊦㊧㊨:21.4 脂質:20 食塩相当量:1.4	I補給:-478 ㊦㊧㊨:16.3 脂質:16.7 食塩相当量:1.3	I補給:-490 ㊦㊧㊨:21.8 脂質:13.3 食塩相当量:1.8	I補給:-427 ㊦㊧㊨:20.8 脂質:12.7 食塩相当量:2.1	I補給:-421 ㊦㊧㊨:17.6 脂質:11 食塩相当量:1.4
日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日
午前おやつ	牛乳	バナナ	牛乳	ヨーグルト	ウエハース	お茶・おせんべい
昼食	きびごはん 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	麦ごはん 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	あわごはん 焼き豆腐チャンプルー 納豆和え ふのりのみそ汁 ジュース・オレンジ	きびごはん 手作りさつま揚げ すき昆布の和え物 かき卵汁 デコボン	アマランサスごはん 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	麦ごはん 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	ひっつみ汁	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補給:-503 ㊦㊧㊨:22.5 脂質:17.8 食塩相当量:1.8	I補給:-777 ㊦㊧㊨:25.1 脂質:32.5 食塩相当量:1.2	I補給:-454 ㊦㊧㊨:21.6 脂質:14.2 食塩相当量:1.3	I補給:-496 ㊦㊧㊨:22.9 脂質:14.6 食塩相当量:1.6	I補給:-517 ㊦㊧㊨:22.6 脂質:20 食塩相当量:2.1	I補給:-480 ㊦㊧㊨:14.3 脂質:16.3 食塩相当量:1.7
日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日
午前おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト	バナナ	野菜ジュース	カップゼリー	お茶・おせんべい
昼食	きびごはん 揚げだし豆腐 春雨サラダ 春キャベツのみそ汁 いちご	あわごはん 焼きコロッケ コールスローサラダ にら玉汁 バナナ	あわごはん 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	麦ごはん カル鉄バーグ 酢みそ和え ふきのみそ汁 オレンジ	麦ごはん エビグラタン 切り干しナポリタン わかめスープ ジュース・オレンジ	麦ごはん 栄養納豆 かぶの昆布和え 麩のみそ汁 いちご
午後おやつ	納豆スパゲティー	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補給:-503 ㊦㊧㊨:23.2 脂質:14.3 食塩相当量:1.8	I補給:-602 ㊦㊧㊨:17.7 脂質:14.4 食塩相当量:0.9	I補給:-564 ㊦㊧㊨:19.7 脂質:16.6 食塩相当量:1.5	I補給:-618 ㊦㊧㊨:30.6 脂質:24.8 食塩相当量:3.2	I補給:-432 ㊦㊧㊨:15.8 脂質:12.3 食塩相当量:1	I補給:-437 ㊦㊧㊨:19.9 脂質:15.4 食塩相当量:2.1
日付	29日	30日				
午前おやつ		ヨーグルト				
昼食		あわごはん チャプチェ 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補給:-506 ㊦㊧㊨:19.8 脂質:11.9 食塩相当量:1.6				

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
ジュース・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補給 - (kcal)	㊦㊧㊨ (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
平均値	511	19.2	16.3	1.6
目標値	483	16.3	13.4	1.5