

4月 献立予定表(3歳未満児)

南栄子保育園
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日入園進級お祝い会	5日	6日
午前おやつ	干し芋	ビスケット	野菜ジュース	おせんべい	ゼリー	ヨーグルト
昼食	きびご飯 チキンカレー 和風サラダ 野菜スープ バナナ	麦ごはん 鶏肉の照り焼き もやしの昆布和え キャベツのみそ汁 オレンジ	あわご飯 肉じゃが わかめの酢の物 油揚げのみそ汁 夏みかん	お祝いパン ハンバーグ かぶと春キャベツのサラダ 豆スープ いちご	麦ごはん マーボー豆腐 ほうれん草の桜エビ和え 澄まし汁 夏みかん	きびご飯 肉もやし炒め じゃが芋きんぴら 大根のみそ汁 バナナ
午後おやつ	いちご豆乳ゼリー 塩せんべい	お茶 焼きそば	お茶 しらすおにぎり	お茶 フルーツパルフェ	お茶 大学芋	牛乳 ジャムパン
栄養価	エネルギー:459 脂質:12.8 食塩相当量:1.5	エネルギー:410 脂質:9.8 食塩相当量:0.8	エネルギー:404 脂質:6.8 食塩相当量:1	エネルギー:342 脂質:10.9 食塩相当量:0.8	エネルギー:401 脂質:9.9 食塩相当量:1	エネルギー:527 脂質:12.4 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	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト	牛乳	おせんべい
昼食	きびご飯 スタミナ丼 かぶのひじき和え うどん汁 バナナ	あわご飯 鶏肉のママレード焼き 水菜のサラダ スープ いちご	きびご飯 鮭の磯蒸し たけのこの土佐煮 じゃが芋のみそ汁 オレンジ	麦ご飯 豚肉の生姜焼き 大根の甘酢和え 山東菜のみそ汁 夏みかん	きびご飯 高野豆腐のエビチリ風 もやしのナムル 青梗菜のスープ バナナ	あわご飯 親子丼 塩昆布キャベツ お麩のみそ汁 バナナ
午後おやつ	牛乳 サラダパン	ショア エビラスク	お茶 ソフトクッキー	牛乳 お好み焼き	小魚せんべい りんごゼリー	牛乳 マーラーカオ
栄養価	エネルギー:560 脂質:19.5 食塩相当量:1.2	エネルギー:449 脂質:15.5 食塩相当量:1.4	エネルギー:474 脂質:14 食塩相当量:1.6	エネルギー:450 脂質:13.1 食塩相当量:1.2	エネルギー:431 脂質:10.2 食塩相当量:1.6	エネルギー:550 脂質:20.3 食塩相当量:1.1
日付	15日	16日お弁当献立の日	17日	18日バースデーランチ	19日	20日
午前おやつ	牛乳	バナナ	牛乳	ごませんべい	牛乳	ビスケット
昼食	麦ごはん 豚肉の洋風佃煮 ツナワカメサラダ 春野菜のミルクスープ いちご	枝豆おにぎり 鶏つくね焼き 野菜の磯部和え りんごジュース チーズ いちご	麦ごはん 春野菜のキッシュ 春キャベツの和え物 野菜スープ グレープフルーツ	ナポリタン チキンハーフソテー さっぱりサラダ オニオンスープ いちご	きびご飯 はんぺんのチーズ焼き 春雨の和え物 さつまいものみそ汁 グレープフルーツ	きびご飯 八宝豆腐 胡瓜のゆかり和え めかぶ汁 バナナ
午後おやつ	牛乳 がんづき	牛乳 シュガートースト	ショア チーズスティック	牛乳 ケーキ	お茶 バウムクーヘン	牛乳 クリームサンド
栄養価	エネルギー:478 脂質:14.3 食塩相当量:0.7	エネルギー:455 脂質:14 食塩相当量:1.4	エネルギー:488 脂質:17.7 食塩相当量:1.4	エネルギー:593 脂質:25.1 食塩相当量:1.4	エネルギー:471 脂質:9.4 食塩相当量:1.7	エネルギー:429 脂質:10.3 食塩相当量:1.6
日付	22日	23日	24日	25日	26日5歳児保育参加日	27日
午前おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	野菜ジュース	おせんべい
昼食	あわご飯 車麩の卵とじ煮 アスパラサラダ 白菜のみそ汁 夏みかん	あわご飯 五目豆 オーロラマカロニサラダ 若竹汁 グレープフルーツ	麦ごはん 豚肉のネギ塩焼き もやしのお浸し 豆腐のみそ汁 いちご	あわご飯 キャベツと豚肉のみそ炒め ワカメのナムル 白菜スープ いよかん	麦ごはん 包まないシュウマイ 春キャベツのポン酢和え スナップエンドウのみそ汁 オレンジ	きびご飯 ドライカレー 野菜スティック ふのりスープ バナナ
午後おやつ	お茶 ココロキャラメルラスク	お茶 バナナケーキ	ミルクプリン 塩せんべい	お茶 じゃが芋ピザ	牛乳 みたらし団子	牛乳 スティックパン
栄養価	エネルギー:453 脂質:15.5 食塩相当量:1.5	エネルギー:475 脂質:14.9 食塩相当量:1.9	エネルギー:379 脂質:9.8 食塩相当量:0.8	エネルギー:383 脂質:13.2 食塩相当量:1.4	エネルギー:484 脂質:12.3 食塩相当量:1	エネルギー:492 脂質:16.3 食塩相当量:1.3
日付	29日	30日				
午前おやつ		牛乳				
昼食	昭和の日	きびご飯 厚揚げの卵炒め 大豆の昆布和え 具沢山みそ汁 バナナ				
午後おやつ		お茶 カルピス蒸しパン				
栄養価		エネルギー:521 脂質:19.9 食塩相当量:1.2				

食材豆知識【春キャベツ編】

冬のキャベツは肉厚でしっかりとした葉で、かためで加熱しても煮崩れしにくいのが特徴。一方春キャベツは柔らかくみずみずしいので生食がおすすめ！



特徴
葉の巻きがゆるくやわらかくてみずみずしい

※食材の都合によりメニューが変更する場合がありますので、ご了承ください。

栄養
ビタミンCや胃の粘膜を修復を促すビタミンUなどを含む

選び方
巻きがゆるく軽いもので芯が黒ずんでいないもの

【今月の栄養価】

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
平均値	485	18	14	1.5
目標値	482	17	14	1.5