

4月 献立予定表(3歳以上児)

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
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:526 脂質:18.1	エネルギー:434 脂質:9.9	エネルギー:479 脂質:7.7	エネルギー:379 脂質:12.1	エネルギー:465 脂質:12.4	エネルギー:559 脂質:13.6
	たんぱく質:19.6 食塩相当量:1.9	たんぱく質:22 食塩相当量:1	たんぱく質:20.9 食塩相当量:1.1	たんぱく質:18.2 食塩相当量:1	たんぱく質:20.2 食塩相当量:1.3	たんぱく質:20.5 食塩相当量:1.2
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日
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:639 脂質:21.5	エネルギー:489 脂質:14.5	エネルギー:506 脂質:12.5	エネルギー:548 脂質:18.2	エネルギー:452 脂質:9	エネルギー:648 脂質:25.5
	たんぱく質:28.2 食塩相当量:1.6	たんぱく質:21.2 食塩相当量:1.4	たんぱく質:20.6 食塩相当量:1.6	たんぱく質:23.2 食塩相当量:1.4	たんぱく質:18 食塩相当量:1.6	たんぱく質:25.4 食塩相当量:1.3
日付	15日	16日お弁当献立の日	17日	18日パーステーランチ	19日	20日
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 チキンハーブソテー 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 パウムクーヘン	牛乳 クリームサンド
栄養価	エネルギー:563 脂質:15.4	エネルギー:557 脂質:19.4	エネルギー:546 脂質:17.7	エネルギー:722 脂質:32.1	エネルギー:621 脂質:14	エネルギー:474 脂質:13
	たんぱく質:25.8 食塩相当量:1.2	たんぱく質:23.8 食塩相当量:1.8	たんぱく質:20.9 食塩相当量:1.6	たんぱく質:32.4 食塩相当量:1.8	たんぱく質:22.8 食塩相当量:2	たんぱく質:21.3 食塩相当量:1.8
日付	22日	23日	24日	25日	26日5歳児保育参加日	27日
昼食	あわご飯 車麩の卵とし煮 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 春キャベツのボン酢和え スナックエンドウのみそ汁 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:607 脂質:22	エネルギー:620 脂質:20.9	エネルギー:403 脂質:7.5	エネルギー:421 脂質:13.1	エネルギー:636 脂質:18.1	エネルギー:582 脂質:21.2
	たんぱく質:24.3 食塩相当量:1.7	たんぱく質:20.9 食塩相当量:2.4	たんぱく質:20.9 食塩相当量:0.8	たんぱく質:22 食塩相当量:1.5	たんぱく質:26.2 食塩相当量:1.4	たんぱく質:22.9 食塩相当量:1.7
日付	29日	30日				
昼食	昭和の日					
午後おやつ	カルピス蒸しパン お茶					
栄養価		エネルギー:623 脂質:24.2	たんぱく質:27.8 食塩相当量:1.3			

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

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

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

※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。

【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	566	23	17	1.5
目標値	565	23	16	1.6