


# 4月の献立表

大沢保育園

	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	塩せんべい	ウエハース	未満児牛乳	甘辛せんべい	野菜ジュース	ヤクルト
昼食	麦ごはん 麻婆豆腐丼 ひじきサラダ キャベツの味噌汁 バナナ	ふりかけごはん 茶碗蒸し ☞ごぼうのそぼろ炒め 岩のりの味噌汁 オレンジ	あわごはん 肉じゃが コールスローサラダ 玉ねぎの味噌汁 甘夏	きびごはん 照焼き丼 ♪伴三糸 すまし汁 いちご	あわごはん 豆腐マヨ ふきと筍の煮物 ☞ごぼうの味噌汁 グレープフルーツ	古代米ごはん ポークカレー 福神漬け和え 麦茶 バナナ
午後おやつ	麦茶 がんづき	牛乳 豆乳バナナマフィン	麦茶 ♪鮭おにぎり ☞するめ	麦茶 いちごのミルフィーユ	牛乳 ☞抹茶ベーグル	牛乳 アップルパイ
栄養価	エネルギー:485 タンパク:18.8 脂質:11.4 食塩相当量:1.2	エネルギー:555 タンパク:18.6 脂質:19.6 食塩相当量:1.3	エネルギー:447 タンパク:18.7 脂質:12.5 食塩相当量:1	エネルギー:463 タンパク:15.9 脂質:14.8 食塩相当量:4	エネルギー:396 タンパク:22.7 脂質:10.8 食塩相当量:1.1	エネルギー:445 タンパク:13.8 脂質:13.7 食塩相当量:1.4
日付	8日	9日 徳島県の郷土料理	10日	11日	12日	13日
午前おやつ	甘辛せんべい	ビスケット	バナナ	野菜ジュース	塩せんべい	ウエハース
昼食	麦ごはん 鶏団子のリボン煮 スナックサラダ きのこの味噌汁 夏みかん	あわごはん ♥チキンカレー ならえ 麦茶 甘夏	きびごはん チンジャオロース わかめの酢の物 卵の味噌汁 オレンジ	二穀ごはん ☞生揚げのそぼろ炒め ポテたまサラダ あさりの味噌汁 グレープフルーツ	人参ごはん 鮭のガーリックマトソテー おかか和え じゃが芋の味噌汁 キウイ	麦ごはん もやしのそぼろ丼 即席漬け(つぼ漬け) 板麩の味噌汁 バナナ
午後おやつ	牛乳 ココアラスク	牛乳 出世いも	牛乳 人参ブリッツ	牛乳 渦巻かりんとう	牛乳 ♥スイートブール	牛乳 マーマレードサンド
栄養価	エネルギー:494 タンパク:20.7 脂質:15 食塩相当量:1.8	エネルギー:436 タンパク:14 脂質:16.4 食塩相当量:1.5	エネルギー:464 タンパク:17.2 脂質:13.3 食塩相当量:1.4	エネルギー:482 タンパク:19 脂質:20 食塩相当量:0.9	エネルギー:543 タンパク:17.2 脂質:16.7 食塩相当量:1.2	エネルギー:520 タンパク:18.7 脂質:15.1 食塩相当量:1.4
日付	15日	16日	17日★誕生日会食	18日	19日	20日
午前おやつ	南部せんべい	ヤクルト	塩せんべい	干芋	野菜ジュース	甘辛せんべい
昼食	あわごはん 鶏肉とアスパラのレモン炒め ひじきの炒め煮 小松菜の味噌汁 オレンジ	きびごはん ガパオライス 3色ナムル わかめスープ グレープフルーツ	筍ごはん 春のかき揚げ なめ茸和え すまし汁 いちご	二穀ごはん 春野菜グラタン わらびの生姜醤油和え トマトスープ 甘夏	コーンごはん ☞鯉の竜田揚げ うるいの酢味噌和え わらびの味噌汁 キウイ	古代米ごはん ☞ドライカレー シーザーサラダ 麦茶 バナナ
午後おやつ	牛乳 ビスケットの天ぷら	麦茶 パッタイ チーズ	麦茶 ケーキ	ジョア ポップコーン	麦茶 そら豆のおにぎり	牛乳 いちごジャムサンド
栄養価	エネルギー:561 タンパク:20.9 脂質:26.7 食塩相当量:1.7	エネルギー:461 タンパク:19.8 脂質:12.4 食塩相当量:1.2		エネルギー:451 タンパク:19 脂質:13.1 食塩相当量:1.5	エネルギー:476 タンパク:21.3 脂質:9.2 食塩相当量:1.2	エネルギー:532 タンパク:17.5 脂質:15.3 食塩相当量:1.4
日付	22日	23日	24日 大豆を洗う日	25日 大豆を煮る日	26日 味噌づくり	27日
午前おやつ	ヤクルト	ビスケット	さつま芋	南部せんべい	ウエハース	甘辛せんべい
昼食	麦ごはん ☞ささみの蒲焼風 新玉ねぎのサラダ 春キャベツの豆乳スープ キウイ	バターライス アクアパッツァ 卵の花和え 大根の味噌汁 オレンジ	きびごはん ☞ポークビーンズ 南瓜サラダ 生揚げの味噌汁 グレープフルーツ	二穀ごはん ☞ゆで豚のごまだレ 大豆のおろし和え 豆腐の味噌汁 甘夏	古代米ごはん 納豆オムレツ 塩昆布和え(キャベツ) 油揚げの味噌汁 夏みかん	麦ごはん ハヤシライス グリーンサラダ 麦茶 バナナ
午後おやつ	ジョア ポテトフライ	麦茶 山菜おこわ	麦茶 ☞大豆の甘辛揚げ	牛乳 きなこねじりパン	麦茶 豆腐田楽	牛乳 バウムクーヘン
栄養価	エネルギー:465 タンパク:20.1 脂質:12.2 食塩相当量:1.5	エネルギー:534 タンパク:19.1 脂質:13.8 食塩相当量:1.2	エネルギー:451 タンパク:19 脂質:14.2 食塩相当量:1.3	エネルギー:490 タンパク:25.3 脂質:16.7 食塩相当量:1.6	エネルギー:473 タンパク:23.6 脂質:17.8 食塩相当量:1.6	エネルギー:459 タンパク:14.7 脂質:12.7 食塩相当量:1.5
日付	29日	30日				
午前おやつ		未満児牛乳				
昼食	 昭和の日	あわごはん しらす納豆 ☞キャベツとささみの香りダレ 春雨スープ キウイ				
午後おやつ		野菜ジュース 黒豆ケーキ				
栄養価		エネルギー:434 タンパク:20.9 脂質:13.5 食塩相当量:0.9				

♥...4月生まれのお友だちのリクエストメニューです。  
 ★...完全給食の日なので、3、4、5歳児もご飯がいらぬ日です。  
 ♪...子どもたちからのリクエストメニューです。  
 ※材料の都合により献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。  
 ☞...カミカミメニューです。  
 赤字...郷土料理です。

 22日~26日は大豆週間です。様々な大豆製品を探してみてください！  
 今年度から誕生月の子のリクエストメニューを取り入れていきます。詳しい内容は誕生児紹介ボードにてお知らせ致しますので、ぜひご覧ください。