

4月 予定献立

4月3日 (月)	4月4日 (火)	4月5日 (水)	4月6日 (木)	4月7日 (金)	4月8日 (土)
始業式 入園式	#フルーツ キャベツのみそスープ煮 シルバーサラダ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 魚フライ ハムマリネ じゃが芋と若布のみそ汁 ヤクルト *ごはん	#フルーツ 肉豆腐 ごま酢和え 鮭ふりかけ フルーツ *ごはん	#野菜スティック 焼き魚 三色ナムル キャベツのスープ フルーツ *ごはん	#ヤクルト かぼちゃコロッケ スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
	牛乳 スイートポテト	麦茶 ヨーグルトケーキ	牛乳 ツナサンド	牛乳 クッキー	
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	エネルギー 365 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 365 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 355 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 371 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 219 kcal たんぱく質 6.9 g 脂質 3.8 g 食塩相当量 0.1 g
4月10日 (月)	4月11日 (火)	4月12日 (水)	4月13日 (木)	4月14日 (金)	4月15日 (土)
#野菜スティック 豆腐の五目煮 焼き豚サラダ 小女子佃煮 ヤクルト *ごはん	#フルーツ ごぼうハンバーグ ごま和え キャベツとうす揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 魚のマヨネーズ焼き 華風サラダ ジャガ玉スープ フルーツ *ごはん	#野菜スティック 花カレー アスパラサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 魚の竜田揚げ ふきのベーコンの炒め 白菜と油揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#ヤクルト 挽肉コロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
牛乳 ミニドック	牛乳 蒸しカステラ	麦茶 パウンドケーキ	フルーツポンチ	牛乳 せんべい	
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	エネルギー 384 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 357 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 359 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 371 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 213 kcal たんぱく質 6.9 g 脂質 3.8 g 食塩相当量 0.1 g
4月17日 (月)	4月18日 (火)	4月19日 (水)	4月20日 (木)	4月21日 (金)	4月22日 (土)
#フルーツ 麻婆豆腐 中華風サラダ 野菜とベーコンのスープ ヤクルト *ごはん	#牛乳・お菓子 サバのみそ煮 ほうれん草の庄内麩和え 孟宗汁 フルーツ *ごはん	#野菜スティック ほうれん草の牛乳スープ ちりめんサラダ ふりかけ フルーツ *ごはん	#フルーツ 魚のピカタ じゃが芋とうす揚げのきんぴら 中華スープ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 牛丼 ミックスサラダ 五目みそ汁 フルーツ *ごはん	#ヤクルト コーンクリームフライ ポテトサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
牛乳 ポテトフライ	牛乳 ピザトースト	麦茶 きなこだんご	牛乳 あべかわマカロニ	牛乳 ロールケーキ	
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	エネルギー 384 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 377 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 347 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 363 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 178 kcal たんぱく質 5.1 g 脂質 3.8 g 食塩相当量 0.1 g
4月24日 (月)	4月25日 (火)	4月26日 (水)	4月27日 (木)	4月28日 (金)	4月29日 (土)
#牛乳・お菓子 豚肉と豆腐の煮物 ポテトとツナのサラダ ヤクルト *ごはん	#野菜スティック サンマのかば焼き おひたし 豆腐と若布のみそ汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 肉じゃが キャベツとパインのサラダ 納豆 フルーツ *ごはん	#フルーツ 魚のヨーグルトソース ひじきドレッシング ポパイスープ フルーツ *ごはん	#野菜スティック たけのこの中華炒め ツナサラダ 大根とうす揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	昭和の日
麦茶 たけのこご飯(おにぎり)	牛乳 ホットケーキ	牛乳 カリカリトースト	麦茶 ふもち	牛乳 カップケーキ	
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	エネルギー 373 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 377 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 359 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 369 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g

＜ 食育目標 ＞

元気にあそんで「いただきます」おいしくたべて「ごちそうさま」

(記載されている栄養価は、以上児用です。未満児はここに午前おやつ・プラスメニュー分が加算されます。)

(#はりす・うさぎ組午前おやつ、*はプラスメニューです。)