

# 4月 予定献立

## ＜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」

4月3日 (水)		4月4日 (木)		4月5日 (金)		4月6日 (土)					
		#フルーツ		#野菜スティック		#麦茶・お菓子					
始業式		肉じゃが		麻婆豆腐		カボチャコロッケ					
入園式		ツナスパサラダ		華風サラダ		マカロニサラダ					
		フルーツ		ポパイスープ		牛乳					
		*ごはん		フルーツ		フルーツ					
		牛乳		*ごはん		*ごはん					
		ジャムサンド		麦茶							
エネルギー	kcal	エネルギー	354 kcal	エネルギー	346 kcal	エネルギー	261 kcal				
たんぱく質	g	たんぱく質	14.6 g	たんぱく質	12.5 g	たんぱく質	7.3 g				
脂質	g	脂質	12.3 g	脂質	17.3 g	脂質	6.0 g				
食塩相当量	g	食塩相当量	1.4 g	食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	0.5 g				
4月8日 (月)		4月9日 (火)		4月10日 (水)		4月11日 (木)		4月12日 (金)		4月13日 (土)	
#フルーツ		#牛乳・お菓子		#野菜スティック		#牛乳・お菓子		#フルーツ		#ヤクルト	
牛丼		ごぼうハンバーグ		たぬぎ丼		キャベツの		魚のヒカタ		コーンクリームフライ	
ミックスサラダ		コーンともやしのソテー		焼き豚サラダ		みそスープ煮		ひじき煮		ポテトサラダ	
大根とうす揚げの		野菜とベーコンの		じゃが芋と若布の		ツナサラダ		中華スープ		牛乳	
みそ汁		スープ		みそ汁		フルーツ		フルーツ		フルーツ	
ヤクルト		フルーツ		フルーツ		*ごはん		*ごはん		*ごはん	
*ごはん		*ごはん		*ごはん		*ごはん		*ごはん		*ごはん	
牛乳		牛乳		牛乳		麦茶		牛乳			
スイートポテト		蒸しカステラ		あべかわマカロニ		ヨーグルトケーキ		ポテトフライ			
エネルギー	334 kcal	エネルギー	382 kcal	エネルギー	328 kcal	エネルギー	366 kcal	エネルギー	360 kcal	エネルギー	221 kcal
たんぱく質	12.5 g	たんぱく質	17.4 g	たんぱく質	18.1 g	たんぱく質	11.5 g	たんぱく質	20.3 g	たんぱく質	7.2 g
脂質	13.0 g	脂質	19.0 g	脂質	11.5 g	脂質	20.5 g	脂質	15.3 g	脂質	6.5 g
食塩相当量	1.6 g	食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	1.3 g	食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	0.5 g
4月15日 (月)		4月16日 (火)		4月17日 (水)		4月18日 (木)		4月19日 (金)		4月20日 (土)	
#フルーツ		#牛乳・お菓子		#野菜スティック		#牛乳・お菓子		#フルーツ		#ヤクルト	
肉豆腐		魚の竜田揚げ		カレーライス (チキン)		豚肉と豆腐の煮物		魚のヨーグルトソース		挽肉コロッケ	
中華風サラダ		踏のベーコン炒め		春雨サラダ		ハムマリネ		ごま和え		スパゲティーサラダ	
ヤクルト		キャベツとうす揚げの		幼児牛乳		フルーツ		ジャガ玉スープ		牛乳	
*ごはん		みそ汁		フルーツ		*ごはん		フルーツ		フルーツ	
		フルーツ		*ごはん				*ごはん		*ごはん	
牛乳		牛乳		フルーツポンチ		牛乳		牛乳			
カリカリトースト		ホットケーキ				せんべい		カップケーキ			
エネルギー	316 kcal	エネルギー	385 kcal	エネルギー	357 kcal	エネルギー	333 kcal	エネルギー	375 kcal	エネルギー	276 kcal
たんぱく質	16.4 g	たんぱく質	13.8 g	たんぱく質	14.6 g	たんぱく質	15.9 g	たんぱく質	18.1 g	たんぱく質	7.0 g
脂質	11.5 g	脂質	21.8 g	脂質	12.5 g	脂質	17.0 g	脂質	17.0 g	脂質	10.6 g
食塩相当量	1.3 g	食塩相当量	1.3 g	食塩相当量	1.7 g	食塩相当量	1.5 g	食塩相当量	1.6 g	食塩相当量	0.8 g
4月22日 (月)		4月23日 (火)		4月24日 (水)		4月25日 (木)		4月26日 (金)		4月27日 (土)	
#牛乳・お菓子		#フルーツ		#牛乳・お菓子		#野菜スティック		#フルーツ		#ヤクルト	
ほうれん草の		八宝菜		魚フライ		豆腐の五目煮		《春ランチ》		カボチャコロッケ	
牛乳スープ		ひじきドレッシング		菜の花和え		シルバーサラダ		焼き魚 (マス)		マカロニサラダ	
ちりめんサラダ		サラダ		キャベツのスープ		ポパイ納豆		アスパラサラダ		牛乳	
鮭ふりかけ		豆腐と若布のみそ汁		フルーツ		フルーツ		孟宗汁		フルーツ	
ヤクルト		フルーツ		*ごはん		*ごはん		フルーツ		*ごはん	
*ごはん		*ごはん		*ごはん		*ごはん		*ごはん		*ごはん	
麦茶		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳			
ふもち		ミニドック		ロールケーキ		ピザトースト		クッキー			
エネルギー	383 kcal	エネルギー	351 kcal	エネルギー	343 kcal	エネルギー	394 kcal	エネルギー	390 kcal	エネルギー	261 kcal
たんぱく質	20.3 g	たんぱく質	16.9 g	たんぱく質	16.2 g	たんぱく質	20.0 g	たんぱく質	19.8 g	たんぱく質	7.3 g
脂質	13.6 g	脂質	18.6 g	脂質	15.7 g	脂質	18.5 g	脂質	18.6 g	脂質	6.0 g
食塩相当量	1.5 g	食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	1.7 g	食塩相当量	2.2 g	食塩相当量	1.5 g	食塩相当量	0.5 g
4月29日 (月)		4月30日 (火)		<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p><b>※ちゅうりっぷ組さんへ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白ごはんを入れた弁当箱を持ってきてください。</li> <li>・園のスプーンを使って食事をします。</li> </ul> <p>箸については、時期が来ましたらこちらからお声がけします。</p> </div>							
昭和の日		#野菜スティック									
		エビのクリーム煮									
		ごま酢和え									
		小女子佃煮									
		フルーツ									
		*ごはん									
牛乳		牛乳									
ツナサンド		ツナサンド									
エネルギー	kcal	エネルギー	392 kcal								
たんぱく質	g	たんぱく質	23.1 g								
脂質	g	脂質	17.5 g								
食塩相当量	g	食塩相当量	2.0 g								