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』

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

4月3日（木）	4月4日（金）	4月5日（土）
	#野菜スティック	#ヤクルト
始業式 入園式	肉じゃが 春雨サラダ フルーツ ＊ごはん	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 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 357 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 219 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g

4月7日（月）	4月8日（火）	4月9日（水）	4月10日（木）	4月11日（金）	4月12日（土）
#フルーツ	#牛乳・お菓子	#野菜スティック	#牛乳・お菓子	#野菜スティック	#ヤクルト
八宝菜 ひじきドレッシングサラダ 中華スープ ヤクルト ＊ごはん	キャベツのみそスープ煮 ポテトとツナのサラダ フルーツ ＊ごはん	魚フライ おひたし 豆腐と若布のみそ汁 フルーツ ＊ごはん	カレーライス（エビ） ミックスサラダ 幼児牛乳 フルーツ ＊ごはん	ごぼうハンバーグ 華風サラダ 五目みそ汁 フルーツ ＊ごはん	挽肉コロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ ＊ごはん
牛乳 スイートポテト	牛乳 あべかわマカロニ	牛乳 ホットケーキ	フルーツヨーグルト	牛乳 ジャムサンド	
エネルギー 321 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 385 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 342 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 352 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 355 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 260 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 3.8 g 食塩相当量 0.1 g

4月14日（月）	4月15日（火）	4月16日（水）	4月17日（木）	4月18日（金）	4月19日（土）
#野菜スティック	#フルーツ	#牛乳・お菓子	#フルーツ	#牛乳・お菓子	#ヤクルト
たけのこの中華炒め ごま酢和え 大根とうす揚げのみそ汁 ヤクルト ＊ごはん	豆腐の五目煮 ツナスパサラダ フルーツ ＊ごはん	サバのみそ煮 じゃが芋とうす揚げのきんぴら キャベツのスープ フルーツ ＊ごはん	（ごはんいりません） チキンライス ハムマリネ 若布スープ フルーツ	焼き魚（マス） ひじき煮 白菜と油揚げのみそ汁 フルーツ ＊ごはん	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 カップケーキ	麦茶 ふもち	牛乳 クッキー	牛乳 ピザトースト	
エネルギー 314 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 370 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 321 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 357 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 219 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.1 g

4月21日（月）	4月22日（火）	4月23日（水）	4月24日（木）	4月25日（金）	4月26日（土）
#牛乳・お菓子	#フルーツ	#牛乳・お菓子	#野菜スティック	#牛乳・お菓子	#ヤクルト
ほうれん草の牛乳スープ ちりめんサラダ 鮭ふりかけ ヤクルト ＊ごはん	肉豆腐 キャベツとパインのサラダ フルーツ ＊ごはん	イタリアンフライ ほうれん草の庄内麩和え 孟宗汁 フルーツ ＊ごはん	魚の竜田揚げ シルバーサラダ 野菜とベーコンのスープ フルーツ ＊ごはん	豚肉と豆腐の煮物 焼き豚サラダ ふりかけ フルーツ ＊ごはん	カボチャコロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ ＊ごはん
フルーツポンチ	牛乳 ツナサンド	牛乳 蒸しカステラ	麦茶 きなこだんご		ヨーグルト
エネルギー 354 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 355 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 381 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 399 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 190 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 7.7 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 255 kcal たんぱく質 7.3 g 脂質 5.9 g 食塩相当量 0.5 g

4月28日（月）	4月29日（火）	4月30日（水）
#野菜スティック		#牛乳・お菓子
麻婆豆腐 レーズンサラダ ポパイスープ ヤクルト ＊ごはん	昭和の日	松風焼 ごま和え ジャガ玉スープ フルーツ ＊ごはん
牛乳 カリカリトースト		麦茶 筍ごはん(おにぎり)
エネルギー 354 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.9 g	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 312 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 7.4 g 食塩相当量 1.6 g

※ちゅうりっぷ組さんへ

- 白ごはんを入れた弁当箱を持ってきてください。
- 園のスプーンを使って食事をします。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。