

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 (金)		4月4日 (土)	
始業式 入園式		#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	
エネルギー	kcal	エネルギー	260 kcal
たんぱく質	g	たんぱく質	6.7 g
脂質	g	脂質	3.8 g
食塩相当量	g	食塩相当量	0.1 g

4月6日 (月)	4月7日 (火)	4月8日 (水)	4月9日 (木)	4月10日 (金)	4月11日 (土)
#フルーツ 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	#牛乳・お菓子 焼き魚(カラスカレイ) ごま酢和え 豆腐と若布のみそ汁 ヤクルト *ごはん	#野菜スティック 肉豆腐 ひじきドレッシング サラダ ポパイ納豆 フルーツ *ごはん	#フルーツ 焼き魚(マス) おひたし 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 ミックスサラダ 幼児牛乳 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
フルーツポンチ	牛乳 ロールケーキ	牛乳 ピザトースト	牛乳 ミニドック	麦茶 きなこだんご	
エネルギー 3621 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 312 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 381 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 358 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 400 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 218 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g
4月13日 (月)	4月14日 (火)	4月15日 (水)	4月16日 (木)	4月17日 (金)	4月18日 (土)
#牛乳・お菓子 豚肉と豆腐の煮物 アスパラサラダ 鮭ふりかけ ヤクルト *ごはん	#フルーツ 魚のマヨネーズ焼き 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	#野菜スティック 麻婆豆腐 ちりめんサラダ 中華スープ フルーツ *ごはん	#フルーツ 魚フライ 菜の花和え 孟宗汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 【 <b>ごはん いりません</b> 】 エビピラフ 焼き豚サラダ 若布スープ フルーツ	#ヤクルト カボチャコロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
麦茶 ヨーグルトケーキ	牛乳 せんべい	牛乳 カリカリトースト	牛乳 ホットケーキ	ヨーグルト	
エネルギー 392 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 372 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 358 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 366 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 406 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 6.7 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 254 kcal たんぱく質 7.3 g 脂質 5.9 g 食塩相当量 0.5 g
4月20日 (月)	4月21日 (火)	4月22日 (水)	4月23日 (木)	4月24日 (金)	4月25日 (土)
#牛乳・お菓子 たけのこの中華炒め シルバーサラダ アスパラスープ ヤクルト *ごはん	#野菜スティック 挽肉コロッケ ツナスパサラダ 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 魚の竜田揚げ 露のベーコン炒め すまし汁 フルーツ *ごはん	#フルーツ ごぼうハンバーグ ほうれん草の庄内麩和え 五目みそ汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 イタリアンフライ ハムマリネ ポパイスープ 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 ジャムサンド	麦茶 ふもち	牛乳 ホットドック	牛乳 カップケーキ	麦茶 せんべい	
エネルギー 340 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 388 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 8.9 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 399 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 374 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 291 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 218 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g
4月27日 (月)	4月28日 (火)	4月29日 (水)	4月30日 (木)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <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> </div>	
#牛乳・お菓子 牛丼 中華風サラダ じゃが芋と若布のみそ汁 ヤクルト *ごはん	#フルーツ 魚のヨーグルトソース ごま和え 野菜とベーコンのスープ フルーツ *ごはん	昭和の日	#牛乳・お菓子 肉じゃが キャベツとパインの サラダ フルーツ *ごはん		
牛乳 クッキー	牛乳 あべかわマカロニ		牛乳 ツナサンド		
エネルギー 373 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 353 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.4 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 360 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 1.4 g		

(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。)