

4 月 献 立 表

日	曜日	献立名	おやつ	3歳以上児				3歳未満児			
				エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
				577	23.1	16.0	1.5	464	18.6	12.9	1.3
1	月	ごはん みそ汁(ひじき) 豚の生姜焼き たけのこのおかか煮	ツナおにぎり	516	19.9	17.4	1.2	404	16.3	14.9	0.9
2	火	ごはん みそ汁(キャベツ) たいの香草焼き にんじんの白和え	あずき蒸しパン	501	21.7	16.1	1.1	393	17.5	14.0	0.8
3	水	ごはん 野菜スープ 厚揚げの和風あんかけ 小松菜のしらす和え	セサミケーキ	503	21.1	16.2	1.5	405	17.3	14.2	1.1
4	木	ごはん みそ汁(じゃが芋) 油淋鶏 チョレギサラダ	ショコラマフィン	523	19.6	15.9	1.5	409	16.0	13.8	1.1
5	金	◎ごはん みそ汁(なめこ) さわらの照り焼き にらの甘酢浸し	おからバナナドーナツ	485	21.1	15.7	1.3	382	17.1	13.6	1.0
6	土	マーボーツナ丼 中華スープ いちご	マカロニきな粉	481	19.0	15.8	1.2	378	15.8	13.9	0.9
8	月	ごはん 和風豆乳みそスープ チキン南蛮 春キャベツの和え物	芋もち	471	20.0	14.8	1.4	372	16.3	13.0	1.0
9	火	ごはん みそ汁(さつま芋) さけの塩焼き そら豆のホクホクサラダ	鶏そぼろおにぎり	534	24.5	12.9	1.2	417	19.5	11.7	0.9
10	水	ごはん みそ汁(かぼちゃ) そぼろ高野豆腐 ジャーマンポテト	にんじん蒸しパン	482	18.7	15.4	1.3	380	15.4	13.5	1.0
11	木	◎ごはん みそ汁(大根) 豚にら炒め かぶの和風サラダ	いちごジャムサンド	505	15.5	16.5	1.5	396	13.2	14.2	1.1
12	金	ごはん みそ汁(もやし) たいのマヨパン粉焼き アスパラとしめじの炒め物	しっとりレモンケーキ	569	22.6	15.8	1.4	441	18.2	13.7	1.1
13	土	豚丼 カレースープ 三色サラダ	豆乳みかん寒天	470	18.0	16.9	1.4	372	14.9	14.8	1.1
15	月	ごはん 豆腐みそ汁 豚肉のガリマヨ炒め 糸寒天の中華和え	ブルーベリーマフィン	462	17.8	16.5	1.1	366	14.7	14.2	0.8
16	火	ごはん 五目汁 さわらとキャベツの重ね蒸し 根菜のごまドレ和え	ポパイ蒸しパン	470	20.3	14.5	1.4	372	16.5	12.8	1.0
17	水	ごはん みそ汁(切干し) 大豆のトマト煮 ブロッコリーのナムル	たけのこ御飯おにぎり	548	17.6	11.8	1.5	426	14.6	10.9	1.2
18	木	◎ごはん みそ汁(厚揚げ) チンジャオロース 焼きキャベツのお浸し	レーズンケーキ	524	18.2	17.9	1.5	417	15.2	15.4	1.1
19	金	ごはん すまし汁(じゃが芋) 鮭のクリーミーマリネ たけのこのジェノベーゼソース	ケーキサレ	474	20.3	15.9	1.2	374	16.5	13.8	0.9
20	土	キッズビビンバ ポトフ パナナ	おからボール	570	19.0	14.4	1.3	441	15.7	12.9	1.0
22	月	ごはん みそ汁(大豆) コロコロチキン 玉ねぎのとろ煮	抹茶マーブル蒸しケーキ	524	19.2	12.7	1.5	410	15.7	11.6	1.1
23	火	◎ごはん 若竹汁 さわらのカレーフライ にらのおかかぼん酢	おからナゲット	449	23.7	16.8	1.1	363	19.6	14.8	0.9
24	水	ごはん みそ汁(じゃが芋) 麻婆豆腐風 かぶのゆかり和え	サラダロール	562	20.6	15.6	1.5	436	16.7	13.6	1.1
25	木	ごはん 豆腐すまし汁 大根の肉みそ煮 キャベツのツナごま	◎おかかおにぎり	493	17.4	15.3	1.3	398	14.7	13.4	1.0
26	金	ごはん みそ汁(キャベツ) こいのぼりバーグ わかめの酢の物	乳児:かしわ餅風蒸しパン 幼児:かしわ餅	560	20.2	15.7	1.1	442	16.7	13.7	0.9
27	土	鶏そぼろ丼 野菜スープ パナナ	ツナマヨサンド	504	18.2	17.3	1.5	395	15.2	14.9	1.1
29	月	昭和の日									
30	火	ごはん 中華スープ アクアパッツァ 豆苗のレモン醤油和え	2色ドーナツ	527	22.0	13.1	0.9	412	17.7	11.8	0.7

※朝おやつに牛乳がつかます(乳児クラス) 午後のおやつには豆乳がつかます(全員)

※土曜の朝おやつは豆乳です

※◎のつく日は強化米を使用しています

・26(金) 端午の節句

* 気になる献立がありましたら、栄養士まで声をかけてください。 レシピ等、ご用意します(^ ^)