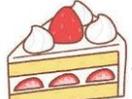


# 4月予定献立表（3歳以上児）卵抜き

令和2年度 ひかり保育園

日付	昼食	おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
1 (水)	ごはん, 肉じゃが, 小松菜のごまマヨ和え 生揚げとわかめの味噌汁, 麦茶	ツナチーズトースト リンゴジュース	570	18.2	19.0	1.2
2 (木)	[入園式] 祝い菓子					
3 (金)	タコライス, 豆腐チャンプルー きのこのマリネ, 麦茶	ちんすこう 牛乳	570	21.5	22.2	0.9
4 (土)	家庭弁当	おやつ				
6 (月)	ごはん, はんぺんフライ, ひじきの煮物 みそマヨ和え, 麦茶	パウンドケーキ のむヨーグルト	570	19.1	17.0	1.2
7 (火)	ツナサンド, ジャーマンポテト, 人参のポタージュ グレープフルーツ, 麦茶	たけのご飯 牛乳	570	19.8	18.2	1.2
8 (水)	ごはん, ハンバーグ, スパゲティソティ グリーンサラダ, 麦茶	ミルクプリン 麦芽ミルク	571	27.0	17.5	1.0
9 (木)	ごはん, 煮魚, がんもの含め煮 ほうれん草の海苔酢和え, 麦茶	しましまスコーン リンゴジュース	571	23.0	18.4	1.2
10 (金)	ごはん, 揚げ鶏の野菜あんかけ 切干し大根と大豆の煮物, トマトサラダ, 麦茶	芋ようかん ブルーのむヨーグルト	570	22.4	16.9	0.7
11 (土)	家庭弁当	おやつ				
13 (月)	ウインナーカレーライス, コールスローサラダ 清見オレンジ, 福神漬, 麦茶	かりんとう のむヨーグルト	570	16.5	11.8	1.2
14 (火)	焼きそば, 粉ふき芋, 竹輪とこんにゃくの煮物 いんげんのごま和え, 麦茶	五目焼きおにぎり 牛乳	571	21.8	23.3	1.2
15 (水)	ごはん, シューマイ, 小松菜としめじのソティ 中華スープ, 麦茶	手作り小倉食パン オレンジジュース	572	19.2	11.7	1.1
16 (木)	ヒレカツ煮丼, 南瓜の甘煮 キャベツとえのきの酢の物, 麦茶	フルーツポンチ 牛乳	570	23.5	12.6	0.6
17 (金)	ごはん, 魚の味噌チーズ焼き, たけのこのおかか煮 ひじきの和風サラダ, 麦茶	トマトクリームスパゲティ 麦芽ミルク	571	27.6	14.6	1.1
18 (土)	家庭弁当	おやつ				
20 (月)	ごはん, 手作りがんも, ボイルウインナー 切り干し大根のごま酢和え, 麦茶	蒸しパン ブルーのむヨーグルト	570	19.1	17.8	0.7
21 (火)	ごはん, チャプチェ, 高野豆腐と昆布の煮物 もやしときゅうりのナムル, 麦茶	じゃがニラチヂミ リンゴジュース	571	18.3	15.3	1.0
22 (水)	ごはん, マーボ豆腐, 五目ビーフン ポテトサラダ, 麦茶	バナナオムレット 乳酸菌飲料	570	17.4	16.8	1.1
23 (木)	ロールパン, 鶏肉のカレーピカタ ブロッコリーとマカロニのソティ, いちご, 麦茶	豆ご飯 牛乳	570	30.0	15.7	1.3
24 (金)	ごはん, 魚の照り焼き, かぼちゃのごま和え かぶときゅうりのさっぱり和え, 麦茶	チュロス オレンジジュース	570	23.5	13.6	0.6
25 (土)	家庭弁当	おやつ				
27 (月)	ピラフ, 春野菜グラタン, たけのこのフリット キャロットラペ, 麦茶	ミルクもち のむヨーグルト	571	20.9	11.3	1.0
28 (火)	ごはん, 中華風かけ納豆, さつま揚げと大根の甘煮 春雨サラダ, 麦茶	[誕生日会] 誕生ケーキ 乳酸菌飲料	570	18.1	16.0	0.7
30 (木)	ミートソーススパゲティ, 野菜スープ ブロッコリーサラダ, 清見オレンジ, 麦茶	プレーンクッキー 牛乳	5741	19.8	20.2	1.0
		目標	570	23.5	15.8	1.7
		平均値	570	21.3	16.5	1.0



## 23日の食育指導は・・・ 調理室見学です！

調理器具や食材に触れて、給食が作られる様子を見てもらいます。  
見たり、触ったり、匂いを嗅いだりと五感で感じてもらえたら  
良いなと思います。ばら組さんには豆のさやをむいてもらい、  
豆ごはんにし、おやつに食べます。

## 入園・進級

