

4月予定献立表（3歳未満児）

令和2年度 ひかり保育園

日付	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ
1 (水)	牛乳	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
2 (木)	乳酸菌飲料	[入園式] 祝い菓子	
3 (金)	ゴールデンキウイフルーツ 麦茶	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
4 (土)	のむヨーグルト	家庭弁当	おやつ
6 (月)	リンゴジュース	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
7 (火)	ねりきなこ 麦茶	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	たけのこご飯 牛乳
8 (水)	乳酸菌飲料	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	カスタードプリン 麦芽ミルク
9 (木)	チーズ 麦茶	ごはん、煮魚、ニラ入り厚焼き卵 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
10 (金)	オレンジジュース	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 プルーンのおむヨーグルト
11 (土)	牛乳	家庭弁当	おやつ
13 (月)	乳酸菌飲料	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
14 (火)	プルーンのおむヨーグルト	焼きそば、ゆで卵、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
15 (水)	スティックきゅうり 麦茶	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
16 (木)	のむヨーグルト	ヒレカツ丼、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
17 (金)	リンゴジュース	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ッティ 麦芽ミルク
18 (土)	のむヨーグルト	家庭弁当	おやつ
20 (月)	清見オレンジ 麦茶	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 プルーンのおむヨーグルト
21 (火)	牛乳	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
22 (水)	チーズ 麦茶	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
23 (木)	リンゴジュース	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
24 (金)	乳酸菌飲料	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
25 (土)	リンゴジュース	家庭弁当	おやつ
27 (月)	ねりきなこ 麦茶	ピラフ、春野菜オムレツ、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
28 (火)	オレンジジュース	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
30 (木)	のむヨーグルト	ミートソーススパゲティ、野菜スープ 卵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

目標 エネルギー 460kcal 蛋白質 20.0g 脂質 12.5g 塩分 1.1g
 平均値 エネルギー 460kcal 蛋白質 17.7g 脂質 13.5g 塩分 0.8g

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

