

入園・進級おめでとうございます

4月予定献立表（3歳以上児）

令和3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 (木)	ごはん, 魚の照り焼き, がんもの含め煮 春雨サラダ, 麦茶 	焼きカレーパン オレンジジュース	576	25.0	15.9	1.5
2 (金)	親子丼, ねぎとわかめのみそ汁 ほうれん草のお浸し, いちご, 麦茶 	かぼちゃもち のむヨーグルト	546	31.6	12.4	1.6
3 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
5 (月)	ごはん, オムレツ, 切干し大根と大豆の煮物 マカロニサラダ, 麦茶	マーブル蒸しパン リンゴジュース	581	17.9	13.5	1.0
6 (火)	ごはん, シューマイ, にんじんしりしり キャベツとわかめの酢の物, 麦茶 	カルピスゼリー 麦芽ミルク	586	21.5	11.5	1.0
7 (水)	ナポリタン, かぼちゃのごま和え タルタルサラダ, 麦茶	クッキー プルーンのみヨーグルト	593	18.6	18.6	1.1
8 (木)	ピラフ, 豚ロース生姜焼き, きんぴらごぼう きのこのマリネ, 麦茶 	ニラチヂミ 牛乳	567	24.9	20.0	1.3
9 (金)	ごはん, 魚のフライ, たけのこのおかか煮 みそマヨサラダ, 麦茶	芋ようかん オレンジジュース 	566	31.4	14.1	1.0
10 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
12 (月)	ツナサンド, 野菜スープ いんげんのごま和え, 清見オレンジ , 麦茶 	五平もち のみヨーグルト	567	17.9	13.6	1.7
13 (火)	ごはん, 春巻き, 高野豆腐と昆布の煮物 キャベツときゅうりの酢の物, 麦茶 	お花見ケーキ 牛乳	553	19.7	21.3	1.2
14 (水)	ごはん, 肉団子の甘酢あん, かぶのコンソメ煮 もやしとわかめのナムル, 麦茶	きのこの和風スパゲティ リンゴジュース	589	21.2	14.5	1.3
15 (木)	たけのこご飯 , 魚のみそ焼き, ニラ入り厚焼き卵 ほうれん草の海苔酢和え, 麦茶	青のりポテトフライ 麦芽ミルク	532	32.7	13.9	1.2
16 (金)	ごはん, 中華風かけ納豆, さつま揚げの含め煮 ブロッコリーのごまサラダ, 麦茶	ジャムロールケーキ プルーンのみヨーグルト	572	25.6	16.6	1.0
17 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
19 (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	ちんすこう 牛乳	629	16.9	21.9	1.4
20 (火)	ごはん, 野菜の肉巻き, ちくわとこんにゃくの煮物 ココロサラダ, 麦茶	レーズンパン のみヨーグルト	544	28.0	12.5	1.7
21 (水)	焼きそば, ゆで卵, 中華スープ ポテトサラダ, 麦茶 	焼きおにぎり 麦芽ミルク 	549	24.8	15.9	1.7
22 (木)	ごはん, ハンバーグ, 南瓜の甘煮 ごぼうサラダ, 麦茶 	ミルクもち リンゴジュース 	586	20.5	12.8	1.0
23 (金)	わかめごはん, 煮魚, 五目ビーフン トマトサラダ, 麦茶 	[誕生日会] 誕生ケーキ 乳酸菌飲料	560	23.6	15.2	1.3
24 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
26 (月)	ごはん, はんぺんフライ, ひじきの煮物 キャベツのおかか和え, 麦茶	ベーコンスコーン オレンジジュース	577	18.7	16.2	1.4
27 (火)	ごはん, チャプチェ, ちくわの磯辺揚げ もやしとほうれん草のナムル, 麦茶	豆ご飯 のみヨーグルト	556	22.5	10.4	1.8
28 (水)	ロールパン, チキンカレーピカタ ブロッコリーとマカロニのソティ, にんじんサラダ, 麦茶	小倉クリームオムレット 乳酸菌飲料	573	26.0	21.3	1.8
30 (金)	ごはん, マーボ豆腐, 小松菜ときのこのソティ かぶのさっぱり和え, 麦茶	アメリカンドック プルーンのみヨーグルト	589	24.7	15.7	1.9
		目標値	570	23.5	15.8	1.7
		平均値	571	23.5	15.7	1.4

今月の旬の食材

たけのこ・ニラ・清美オレンジ

