

# 入園・進級おめでとうございます

## 4月予定献立表 (3歳未満児) 豚肉抜き

令和3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 (木)	牛乳 	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
2 (金)	乳酸菌飲料 	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
3 (土)	リンゴジュース	家庭弁当 麦茶	おやつ
5 (月)	チーズ 麦茶	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
6 (火)	乳酸菌飲料	ごはん, 鶏シューマイ, 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
7 (水)	リンゴジュース	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 プルーンのむヨーグルト
8 (木)	<b>清見オレンジ</b> 麦茶	ピラフ, 鶏肉の生姜焼き, きんぴらごぼう きのこのマリネ, 麦茶 	<b>ニラチヂミ</b> 牛乳
9 (金)	乳酸菌飲料	ごはん, 魚のフライ, <b>たけのこのおかか煮</b> みそマヨサラダ, 麦茶 	芋ようかん オレンジジュース
10 (土)	牛乳	家庭弁当 麦茶	おやつ
12 (月)	リンゴジュース	ツナサンド, 野菜スープ いんげんのごま和え, <b>清見オレンジ</b> , 麦茶	五平もち のむヨーグルト
13 (火)	ねりきなこ 麦茶	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
14 (水)	のむヨーグルト 	ごはん, 鶏肉団子の甘酢あん, 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
15 (木)	牛乳 	<b>たけのこご飯</b> , 魚のみそ焼き, <b>ニラ入り厚焼き卵</b> 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
16 (金)	スティックきゅうり 麦茶	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 プルーンのむヨーグルト
17 (土)	乳酸菌飲料	家庭弁当 麦茶 	おやつ
19 (月)	リンゴジュース	野菜カレーライス コールスローサラダ, <b>清見オレンジ</b> , 福神漬, 麦茶	ちんすこう 牛乳
20 (火)	チーズ 麦茶	ごはん, 鶏肉と野菜の和風煮, ちくわとこんにゃくの煮物 コロコロサラダ, 麦茶	レーズンパン のむヨーグルト
21 (水)	乳酸菌飲料	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
22 (木)	ねりきなこ 麦茶	ごはん, 鶏ハンバーグ, 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
23 (金)	牛乳	わかめごはん, 煮魚, 五目ビーフン トマトサラダ, 麦茶 	<b>[誕生日会]</b> 誕生ケーキ 乳酸菌飲料
24 (土)	リンゴジュース	家庭弁当 麦茶 	おやつ
26 (月)	スティック人参 麦茶	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	チーズスコーン オレンジジュース
27 (火)	牛乳 	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 のむヨーグルト
28 (水)	<b>清見オレンジ</b> 麦茶 	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
30 (金)	リンゴジュース	ごはん, マーボ豆腐, 小松菜ときこのソティ かぶのさっぱり和え, 麦茶	アメリカンドック プルーンのむヨーグルト

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 17.2g    脂質 12.5g    塩分 0.9g

### 今月の旬の食材

たけのこ・ニラ・清美オレンジ

