

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）卵抜き

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	585	25.8	16.8	1.5
2 (金)	鶏肉の和風煮丼, 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	527	29.9	10.3	1.5
3 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
5 (月)	ごはん, グラタン, 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	563	15.2	10.6	0.9
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	589	22.4	12.1	1.0
7 (水)	ナポリタン, かぼちゃのごま和え ブロッコリーサラダ, 麦茶	クッキー プルーンのみヨーグルト	608	18.1	17.9	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	575	25.6	20.5	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	561	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	20.4	21.7	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	21.5	14.9	1.3
15 (木)	たけのこご飯 , 魚のみそ焼き, がんもの含め煮 きのこニラのスープ , 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	559	33.9	15.0	1.5
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	570	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	622	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 コロコロサラダ, 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, さつま揚げの含め煮, 中華スープ ポテトサラダ, 麦茶	焼きおにぎり 麦芽ミルク	542	26.4	13.9	2.0
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	579	19.0	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	575	23.5	11.3	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	539	24.2	19.3	1.7
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	604	26.3	17.2	1.9
		目標	570	23.5	15.8	1.7
		平均値	571	23.6	15.5	1.4

今月の旬の食材

たけのこ・ニラ・清美オレンジ

