



4月予定献立表 (3歳以上児)

令和5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	
3 (月)	御飯、はんぺんフライ 五目ビーフン、かぼちゃサラダ、麦茶 	ポップコーン りんごジュース	550	13.2	9.5	1.6	
4 (火)	御飯、 アスパラの肉巻き 、 たけのこのおかか煮 キャベツとわかめの酢の物、麦茶	バナナパウンド 牛乳	593	19.9	23.6	1.2	
5 (水)	御飯、煮魚、玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 ほうれん草の納豆和え、麦茶 	にんじんプリッツ 麦芽ミルク	552	26.0	14.5	1.5	
6 (木)	手作りパン、チキンカツレツ、ごぼうサラダ ベーコンとかぶのチャウダー、麦茶	焼きおにぎり カルピス	569	28.0	14.3	1.6	
7 (金)	御飯、生揚げのそぼろあんかけ さつま芋の甘煮、はるさめサラダ、麦茶	ベーコンチーズスコーン ジョア	587	20.3	20.3	1.3	
8 (土)	家庭弁当	おやつ					
10 (月)	焼きそば、ゆでたまご わかめスープ、バナナ、麦茶	誕生ケーキ オレンジジュース	617	20.1	19.5	3.4	
11 (火)	御飯、マーボー豆腐 さつま揚げの含め煮、三色ナムル、麦茶	野菜チップス 牛乳	550	23.9	19.7	2.8	
12 (水)	ピラフ、魚のムニエル、人参ときのこのソテー アスパラと卵のサラダ 、麦茶	フルーツポンチ 麦芽ミルク	553	26.5	11.8	1.5	
13 (木)	御飯、シュウマイ 中華スープ、トマトサラダ、麦茶	お花見クッキー カルピス 	569	16.5	16.1	1.0	
14 (金)	ポークカレーライス、福神漬け コールスローサラダ、 清見オレンジ 、麦茶 	きな粉揚げパン ジョア	574	21.0	15.5	1.6	
15 (土)	家庭弁当	おやつ					
17 (月)	御飯、オムレツ 野菜スープ、マカロニサラダ、麦茶	ミルクもち りんごジュース	551	17.9	10.2	1.3	
18 (火)	御飯、鶏のから揚げ、ひじきの煮物 ポテトサラダ、いちご、麦茶	あんこパフェ カルピス	593	20.6	21.8	1.3	
19 (水)	豆御飯 、魚の照り焼き、がんもの含め煮 ほうれん草の海苔酢和え、麦茶 	みそラーメン 麦芽ミルク	555	29.7	12.1	2.6	
20 (木)	手作りパン、ハンバーグ にんじんサラダ、キウイフルーツ、麦茶	たけのこ御飯 牛乳 	594	25.7	18.9	2.1	
21 (金)	御飯、豚肉のしょうが焼き 五目きんぴら、ごまマヨサラダ、麦茶	チーズ蒸しパン ジョア	597	23.5	17.2	1.8	
22 (土)	家庭弁当	おやつ					
24 (月)	ウインナーハヤシライス、福神漬け ツナサラダ、 清見オレンジ 、麦茶 	マヨコーンパン カルピス	579	14.4	17.9	1.9	
25 (火)	御飯、 グリーンピースの卵とじ 、小松菜のごま和え 大根と油揚げのみそ汁、麦茶	ちんすこう オレンジジュース	561	24.2	18.6	1.5	
26 (水)	御飯、魚のフライ、高野豆腐と昆布の煮物 キャベツのおかか和え、麦茶 	カルピスゼリー 牛乳	550	26.4	16.6	1.0	
27 (木)	御飯、中華風かけ納豆 はるさめスープ、ひじきサラダ、麦茶	大学芋 麦芽ミルク	553	21.6	16.0	0.9	
28 (金)	きつねうどん、 たけのことささ身のかき揚げ バナナ、麦茶 	五平もち ジョア	549	25.4	11.0	2.1	
			目標	570	23.5	15.8	1.7
			平均値	570	22.2	16.3	1.7

今月の旬の食材

たけのこ・アスパラガス
グリーンピース・清見オレンジ

