

4月予定献立表（3歳以上児）豚肉抜き

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、 アスパラの鶏肉巻き 、 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	557	27.4	16.4	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 かぶのチャウダー、ごぼうサラダ、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	チーズスコーン ジョア	563	19.5	18.0	1.1	
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	620	20.3	19.6	3.5	
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	530	23.0	18.4	2.5	
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、鶏シュウマイ 中華スープ、トマトサラダ、麦茶 	お花見クッキー カルピス 	567	19.7	14.3	1.0	
14 (金)	チキンカレーライス、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	593	26.0	12.7	1.7	
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	561	18.8	11.0	1.2	
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	614	21.1	22.0	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	556	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 	595	25.8	16.6	2.1	
21 (金)	御飯、鶏肉のしょうが焼き 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	545	28.8	9.9	1.7	
22 (土)	家庭弁当	おやつ					
24 (月)	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	594	25.2	12.4	1.6	
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	571	25.5	19.8	1.6	
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	582	25.6	15.7	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	576	30.4	11.1	2.1	
			目標	570	23.5	15.8	1.7
			平均値	570	24.3	14.8	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

