



4月予定献立表 (未満児)

令和5年度 ひかり保育園

日付	午前のおやつ	昼食	おやつ
3 (月)	ヤクルト	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
4 (火)	チーズ 麦茶	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
5 (水)	ヨーグルト 麦茶	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
6 (木)	オレンジジュース	手作りパン、チキンカツレツ ベーコンとかぶのチャウダー、ごぼうサラダ、麦茶	焼きおにぎり カルピス
7 (金)	人参の甘煮 麦茶	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
8 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
10 (月)	ヤクルト	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
11 (火)	スティックきゅうり 麦茶	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
12 (水)	りんごジュース	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
13 (木)	ねりきなこ 麦茶	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
14 (金)	牛乳	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
15 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
17 (月)	ヤクルト	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
18 (火)	ヨーグルト 麦茶	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
19 (水)	オレンジジュース	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
20 (木)	チーズ 麦茶	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
21 (金)	バナナ 麦茶	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
22 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
24 (月)	ヤクルト	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
25 (火)	ふかし芋 麦茶	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
26 (水)	りんごジュース	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
27 (木)	牛乳	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
28 (金)	ねりきなこ 麦茶	きつねうどん、 たけのこさき身のかき揚げ バナナ、麦茶	五平もち ジョア

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

目標 エネルギー 460kcal 蛋白質 19.0g 脂質 12.7g 塩分 1.5g
 平均値 エネルギー 461kcal 蛋白質 17.8g 脂質 12.9g 塩分 1.3g

