

4月予定献立表（3歳以上児）豚肉抜き



令和6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 (月)	[進級式]御飯、生揚げの卵とじ、かぼちゃのごま和え キャベツサラダ、麦茶	お花見クッキー オレンジジュース	619	20.8	26.5	1.1
2 (火)	[入園式]御飯、八宝菜、中華スープ 切干大根のサラダ、麦茶	野菜チップ 麦芽ミルク	499	21.1	13.5	1.6
3 (水)	しょうゆラーメン、キャベツとしらすの酢の物 バナナ、麦茶	ケチャップライス 麦茶	519	25.0	8.9	2.3
4 (木)	御飯、煮魚、 たけのことわかめのすまし汁 コロコロサラダ、麦茶	お好み焼き 牛乳	502	27.0	12.3	2.3
5 (金)	御飯、マーボ豆腐、さつまいもの甘煮 ほうれん草の海苔酢和え、麦茶	きなこ揚げパン ジョア	606	25.8	12.8	2.1
6 (土)	家庭保育	おやつ				
8 (月)	チキンハヤシライス、福神漬け コールスローサラダ、 オレンジ 、麦茶	塩ちんすこう 牛乳	538	15.8	14.1	1.3
9 (火)	手作りパン、チキンチャップ、野菜スープ にんじんサラダ、麦茶	たけのご御飯 麦茶	492	25.1	8.0	2.3
10 (水)	御飯、 アスパラフライ 、がんもの含め煮 ちくわときゅうりのさっぱり和え、麦茶	[誕生日会]誕生ケーキ りんごジュース	496	22.7	15.0	1.3
11 (木)	御飯、魚のムニエル、人参ときのこのソテー ポテトサラダ、麦茶	ミートマカロニ 麦芽ミルク	447	25.4	7.8	1.1
12 (金)	御飯、 グリーンピースシューマイ ひじきの煮物、キャベツサラダ、麦茶	フルーツポンチ ジョア	559	27.8	11.5	1.1
13 (土)	家庭保育	おやつ				
15 (月)	焼きそば、ゆで卵、ちくわの磯辺揚げ わかめスープ、麦茶	五平もち 麦芽ミルク	558	24.6	11.9	2.4
16 (火)	御飯、鶏肉のしょうが焼き、高野豆腐と昆布の煮物 はるさめサラダ、麦茶	あんバターサンド 麦茶	508	29.5	11.2	1.6
17 (水)	御飯、魚の竜田揚げ、五目きんぴら トマトサラダ、麦茶	ミルクもち 牛乳	569	26.6	20.6	1.0
18 (木)	チキンカレーライス、福神漬け、ひじきサラダ キウイフルーツ、麦茶	ジャムロールケーキ オレンジジュース	594	18.8	15.2	1.3
19 (金)	御飯、肉団子の甘酢あん、 たけのこのおかか煮 小松菜とコーンの和え物、麦茶	大学芋 ジョア	538	23.9	11.3	1.1
20 (土)	家庭保育	おやつ				
22 (月)	グリーンピース御飯 、オムレツ、 アスパラサラダ ブロッコリーのチャウダー、麦茶	パイナップルスコーン カルピス	570	22.5	18.8	2.0
23 (火)	御飯、中華風かけ納豆、さつまいもの含め煮 三色ナムル、麦茶	きつねうどん 牛乳	549	27.4	18.8	2.4
24 (水)	御飯、鶏のから揚げ、切干大根の煮物 かぼちゃサラダ、麦茶	カルピスゼリー りんごジュース	568	19.0	15.5	1.4
25 (木)	おにぎり、根菜みそ汁、五目ビーフン オレンジ 、麦茶	コーン蒸しパン 麦芽ミルク	520	21.3	8.7	1.9
26 (金)	[世界の料理アメリカ]ハンバーガー、フライドポテト ミックスベジタブル、ブロッコリーサラダ、麦茶	しらす御飯 ジョア	576	28.0	15.9	2.9
27 (土)	家庭保育	おやつ				
30 (火)	アスパラのスパゲッティ 、ツナサラダ バナナ、麦茶	わかめおにぎり 牛乳	538	20.5	9.8	2.7

今月の旬の食材
たけのこ・アスパラガス
グリーンピース・清美オレンジ

世界の料理



目標値	570	23.5	15.8	1.7
平均値	544	23.8	13.7	1.8

今年は毎月1回、世界の料理を提供して行きます。今月は「アメリカ」です。
 世界の料理を食べお家に帰り、家庭での話題になってもらい食への興味・関心をより
 持って欲しいという思いから、献立に加えました。
 ぜひ世界の料理を食べた日は晩ご飯の話題にしてください。