

4月予定献立表 (3歳未満児) 卵抜き



令和6年度 ひかり保育園

日付	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ
1 (月)	ヤクルト	[進級式] 御飯、生揚げの和風煮、かぼちゃのごま和え キャベツサラダ、麦茶	ホットケーキ オレンジジュース
2 (火)	牛乳	[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
3 (水)	りんごジュース	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
4 (木)	人参の甘煮 麦茶	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
5 (金)	チーズ 麦茶	御飯、マーボ豆腐、さつま芋の甘煮 ほうれん草の海苔酢和え、麦茶	きなこ揚げパン ジョア
6 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
8 (月)	ヤクルト	ウインナーハヤシライス、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
9 (火)	ヨーグルト 麦茶	手作りパン、ポークチャップ、野菜スープ にんじんサラダ、麦茶	たけのご御飯 麦茶
10 (水)	バナナ 麦茶	御飯、 アスパラフライ 、がんもの含め煮 きゅうりのさっぱり和え、麦茶	[誕生日会] ホットケーキ りんごジュース
11 (木)	オレンジジュース	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
12 (金)	ねりきなこ 麦茶	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
13 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
15 (月)	ヤクルト	焼きそば、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
16 (火)	ふかし芋 麦茶	御飯、豚肉のしょうが焼き、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
17 (水)	りんごジュース	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
18 (木)	チーズ 麦茶	ポークカレーライス、福神漬け、ひじきサラダ キウイフルーツ、麦茶	ジャム蒸しパン オレンジジュース
19 (金)	牛乳	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
20 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
22 (月)	ヤクルト	グリーンピース御飯 、ツナグラタン、 アスパラサラダ ブロッコリーのチャウダー、麦茶	パイナップルケーキ カルピス
23 (火)	ねりきなこ 麦茶	御飯、中華風かけ納豆、さつま揚げの含め煮 三色ナムル、麦茶	きつねうどん 牛乳
24 (水)	ヨーグルト 麦茶	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
25 (木)	スティックきゅうり 麦茶	おにぎり、豚汁、五目ビーフン オレンジ 、麦茶	コーン蒸しパン 麦芽ミルク
26 (金)	オレンジジュース	[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
27 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
30 (火)	ヤクルト	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

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

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 460kcal 蛋白質 17.2g 脂質 12.5g 塩分 0.9g
 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。

世界の料理

