

4月予定献立表（3歳以上児）

令和7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 (火) | 御飯、回鍋肉、ゆで卵 ちくわときゅうりのさっぱり和え、麦茶 | ジャムロールケーキ カルピス | 564 | 20.7 | 19.0 | 1.3 |
| 2 (水) | 御飯、ハンバーグ、切干大根の煮物 小松菜のおかか和え、麦茶 | アスパラの和風スパゲティ 麦茶 | 590 | 23.8 | 17.1 | 1.6 |
| 3 (木) | 御飯、魚のごまみそ焼き、高野豆腐と昆布の煮物 わかめサラダ、麦茶 | クッキー 麦芽ミルク  | 538 | 29.4 | 17.0 | 1.3 |
| 4 (金) | 手作りパン、ポークチャップ、野菜スープ ブロッコリーサラダ、麦茶  | たけのこ御飯 ジョア  | 554 | 23.9 | 12.9 | 2.4 |
| 5 (土) | 家庭弁当  | おやつ | | | | |
| 7 (月) | ウインナーハヤシライス、福神漬け コールスローサラダ、いちご、麦茶 | りんごジュース プリッツ | 550 | 13.7 | 1501 | 2.0 |
| 8 (火) | 御飯、じゃがいものそぼろ炒め、がんもの含め煮 はるさめサラダ、麦茶 | カルピスゼリー 麦芽ミルク | 550 | 23.2 | 12.6 | 1.0 |
| 9 (水) | きつねうどん、たけのことささ身のかき揚げ ほうれん草のしらす和え、キウイフルーツ、麦茶 | ケチャップライス 牛乳 | 560 | 25.4 | 16.7 | 2.2 |
| 10 (木) | コーン御飯、魚のパン粉焼き、アスパラソテー タルタルサラダ、麦茶 | [誕生日会] 誕生ケーキ カルピス | 577 | 27.4 | 14.9 | 1.5 |
| 11 (金) | 御飯、中華風かけ納豆、ニラチヂミ トマトサラダ、麦茶  | 芋ようかん ジョア  | 582 | 24.6 | 12.0 | 0.7 |
| 12 (土) | 家庭弁当  | おやつ | | | | |
| 14 (月) | 御飯、はんぺんフライ、ひじきの煮物 マカロニサラダ、麦茶  | 黒糖蒸しパン りんごジュース | 569 | 15.8 | 10.1 | 1.6 |
| 15 (火) | 御飯、マーボ豆腐、さつま揚げの含め煮 なすのおかか和え、麦茶 | 焼きそば 牛乳 | 557 | 25.9 | 19.4 | 2.1 |
| 16 (水) | 御飯、豚肉のしょうが焼き、さつま芋の甘煮 ごまマヨサラダ、麦茶 | かりんとう カルピス | 585 | 19.9 | 17.9 | 0.7 |
| 17 (木) | 手作りパン、魚のクリーム煮 かぼちゃのごま和え、コロコロサラダ、麦茶 | 五平もち 麦茶  | 598 | 25.0 | 12.4 | 2.2 |
| 18 (金) | おにぎり、豚汁、フルーツ、麦茶  | 青のりポテト ジョア  | 575 | 24.6 | 15.1 | 1.3 |
| 19 (土) | 家庭弁当  | おやつ | | | | |
| 21 (月) | 御飯、オムレツ、はるさめスープ ポテトサラダ、麦茶 | レーズンパン カルピス | 556 | 19.5 | 13.3 | 1.8 |
| 22 (火) | ちゃんぽんめん、かぼちゃサラダ バナナ、麦茶 | 鶏そぼろおにぎり 牛乳 | 586 | 22.3 | 14.1 | 1.8 |
| 23 (水) | 御飯、シューマイ、たけのこのおかか煮 ナムル、麦茶 | ミルクもち りんごジュース | 575 | 25.0 | 12.3 | 0.9 |
| 24 (木) | 御飯、煮魚、五目ビーフン ほうれん草の海苔酢和え、麦茶 | オレンジパウンド ジョア | 579 | 25.7 | 15.5 | 1.9 |
| 25 (金) | 手作りパン、フライドチキン、ポークビーンズ マカロニチーズ、麦茶 | フルーツポンチ 麦茶  | 599 | 27.9 | 23.4 | 1.8 |
| 26 (土) | 家庭弁当  | おやつ | | | | |
| 28 (月) | 御飯、ツナチーズ春巻き、卵スープ キウイフルーツ、麦茶  | ちんすこう 麦芽ミルク | 565 | 17.1 | 20.8 | 1.2 |
| 30 (水) | チキンカレーライス、福神漬け、ひじきサラダ オレンジ、麦茶 | シュガーバターパン カルピス | 556 | 20.6 | 13.8 | 1.8 |

| | | | | |
|-----|-----|------|------|-----|
| 目標値 | 570 | 23.5 | 15.8 | 1.7 |
| 平均値 | 570 | 22.9 | 15.5 | 1.7 |

今月の旬の食材
たけのこ・アスパラガス
グレーンピース・清美オレンジ

