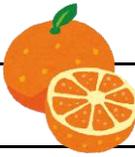
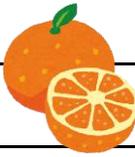


4月予定献立表（3歳以上児）

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

