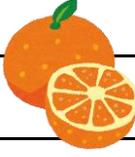


4月予定献立表（3歳以上児）豚肉抜き

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、鶏肉とキャベツの中華炒め、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	518	25.8	11.7	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	581	23.8	15.8	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、鶏肉のケチャップ炒め、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 	508	29.0	5.6	2.5	
5 (土)	家庭弁当 	おやつ					
7 (月)	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	532	19.2	10.7	1.8	
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	535	23.2	10.9	0.9	
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	2.5	
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	559	14.9	9.4	1.4	
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	501	23.4	13.9	2.1	
16 (水)	御飯、鶏肉のしょうが焼き、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	501	24.0	6.9	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、根菜汁、フルーツ、麦茶 	青のりポテト ジョア	523	20.8	10.9	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	515	17.2	8.4	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	527	22.2	7.7	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、鶏ひき肉と豆のトマト 煮 マカロニチーズ、麦茶	フルーツポンチ 麦茶 	603	31.3	22.6	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	543	19.5	12.9	1.7	
			目標値	570	23.5	15.8	1.7
			平均値	548	23.2	12.9	1.6

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



目標値	570	23.5	15.8	1.7
平均値	548	23.2	12.9	1.6