

4月予定献立表 (3歳未満児) 豚肉抜き

令和7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 (火)	ねりきなこ 麦茶	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
2 (水)	牛乳	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
3 (木)	りんごジュース	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 
4 (金)	スティックきゅうり 麦茶	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 
5 (土)	おやつ	家庭弁当 	おやつ
7 (月)	ヤクルト	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
8 (火)	チーズ 麦茶	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
9 (水)	オレンジ 麦茶 	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
10 (木)	ヨーグルト 麦茶 	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
11 (金)	人参の甘煮 麦茶	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 
12 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ 
14 (月)	ヤクルト	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
15 (火)	キウイフルーツ 麦茶	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
16 (水)	ねりきなこ 麦茶 	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
17 (木)	麦芽ミルク 	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
18 (金)	りんごジュース	おにぎり、根菜汁、フルーツ、麦茶 	青のりポテト ジョア
19 (土)	おやつ	家庭弁当 	おやつ
21 (月)	ヤクルト	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
22 (火)	オレンジ 麦茶	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 
23 (水)	ヨーグルト 麦茶	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 
24 (木)	チーズ 麦茶	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 
25 (金)	牛乳	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
26 (土)	おやつ 	家庭弁当 	おやつ
28 (月)	ヤクルト 	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
30 (水)	ねりきなこ 麦茶 	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

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

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 450kcal	蛋白質 18.6g	脂質 10.4g	塩分 1.2g