

4月予定献立表 令和2年 4月 めぶき保育園

	曜	昼 食					午後おやつ	熱量(kcal)
		主食	主菜	副菜	汁物	デザート		
		主食	主菜	副菜	汁物	デザート		3歳未満児
1	水	ご飯	魚の西京焼き	ごま酢和え	五目の味噌汁		牛乳 ココアトースト 牛乳	533
2	木	押し麦ごはん	松風焼き	土佐和え	豆腐とわかめの味噌汁	果物	牛乳 ふかし芋 牛乳	481
3	金	食パン	タンドリーチキン	さつま芋サラダ	豆乳スープ		牛乳 おかかご飯 麦茶	457
4	土	ご飯	野菜炒め	じゃが芋のおかか煮	大根の味噌汁		牛乳 クッキー 牛乳	615
6	月	ご飯	高野豆腐の五目煮	甘酢和え	玉ねぎの味噌汁		牛乳 シュガートースト 牛乳	529
7	火	ご飯	親子煮	おかか和え	さつま芋の味噌汁	果物	牛乳 メープルマフィン 牛乳	639
8	水	チキンライス		マカロニサラダ	白菜スープ		牛乳 りんご蒸しケーキ 牛乳	494
9	木	ご飯	鶏肉の照り焼き	さつま芋のレモン煮	ニラとお麩の味噌汁		牛乳 スティックパイ 牛乳	550
10	金	食パン	魚のパン粉焼き	フレンチサラダ	もやしスープ	果物	牛乳 椎茸ご飯 麦茶	400
11	土	ご飯	鶏肉とじゃが芋の南蛮風煮	酢の物	お麩の味噌汁		牛乳 ホットケーキ 牛乳	478
13	月	ご飯	豚肉と野菜のカレー炒め	粉吹き芋	青菜の味噌汁		牛乳 チーズトースト 牛乳	516
14	火	発芽玄米入りご飯	家常豆腐	ナムル	わかめスープ		牛乳 ごまと黒糖のパイ 牛乳	510
15	水	ご飯	鶏肉のオレンジ焼き	おひたし	なめこの味噌汁		牛乳 チヂミ 牛乳	539
16	木	ご飯	魚のごまみそ焼き	磯和え	けんちん汁	果物	牛乳 チーズホットケーキ 牛乳	567
17	金	食パン	鶏肉の変わり焼き	大豆サラダ	ふわふわスープ		牛乳 しらすご飯 麦茶	486
18	土	カレーピラフ		マドマゼンサラダ	オニオンスープ		牛乳 スティックパイ 牛乳	477
20	月	ご飯	鶏肉のバター醤油	ごま和え	豆腐の味噌汁		牛乳 じゃがバター 牛乳	515
21	火	黒米入りご飯	豆腐ステーキの和風あんかけ	おかかマヨネーズ	野菜の味噌汁		牛乳 りんごとさつま芋のケーキ 牛乳	573
22	水	ご飯	鶏肉のごま照り焼き	酢の物	すまし汁		牛乳 きな粉トースト 牛乳	525
23	木	食パン	ハンバーグ	チーズサラダ	野菜スープ		牛乳 味噌ご飯 麦茶	454
24	金	ご飯	魚の照り焼き	土佐和え	きのこの味噌汁	果物	牛乳 マカロニ安倍川 牛乳	514
25	土	ご飯	肉じゃが	甘酢和え	白菜の味噌汁		牛乳 蒸しケーキ 牛乳	478
27	月	ご飯	鶏肉の南蛮漬け	さつま芋の甘煮	もやしの味噌汁		牛乳 ビザトースト 牛乳	575
28	火	ご飯	すき焼き風煮	おひたし	わかめの味噌汁	果物	牛乳 セサミカップケーキ 牛乳	547
30	木	ご飯	魚のホイル焼き	ひじきと大豆の煮物	押し麦スープ		牛乳 ココアクッキー 牛乳	576

※都合により献立が変更になることがあります。  
 ※日頃、旬の食材を使用するよう心掛けています。  
 ※熱量は昼食とおやつを足したものです。  
 ※平均栄養価に土曜日は含まれていません。

《平均栄養価》

	熱量	たんぱく質	脂質	食塩
3歳未満児	515kcal	21.1g	18.1g	1.2g
3歳以上児	545kcal	21.5g	16.9g	1.4g