

# 4月の献立表

日	曜日	3歳未満児 午前おやつ	全園児			栄養価		
			主食	昼食	午後おやつ	3歳未満児	3歳以上児	
1	月	ももゼリー	パン	たまごサンドパン オレンジ 牛乳	麦茶 塩焼きそば		エネルギー 337kcal タンパク質 10.5g 脂質 13.8g 食塩 1.7g	エネルギー 374kcal タンパク質 13.1g 脂質 17.1g 食塩 1.7g
2	火	ヨーグルト	めん	スパゲティーナポリタン パイン缶 麦茶	牛乳 抹茶パン		エネルギー 428kcal タンパク質 15.3g 脂質 8.8g 食塩 1.0g	エネルギー 477kcal タンパク質 15.3g 脂質 10.8g 食塩 1.1g
3	水	いちごゼリー	パン	コッペパン グレープフルーツ 牛乳	麦茶 トマトクリームペンネ		エネルギー 642kcal タンパク質 16.7g 脂質 22.3g 食塩 1.1g	エネルギー 746kcal タンパク質 20.8g 脂質 27.9g 食塩 1.3g
4	木	ブルー	パン	ハムチーズサンドパン バナナ 牛乳	野菜ジュース 甘辛せんべい		エネルギー 596kcal タンパク質 14.0g 脂質 24.0g 食塩 2.2g	エネルギー 637kcal タンパク質 15.8g 脂質 29.9g 食塩 2.4g
5	金	全員 野菜ジュース		入園式(やさいくッキー)			🌸🌸 にゆうえん おめでとう 🌸🌸	
6	土	プチダノン	めん	焼きうどん オレンジ 牛乳			エネルギー 229kcal タンパク質 10.8g 脂質 10.0g 食塩 0.6g	エネルギー 220kcal タンパク質 10.6g 脂質 10.2g 食塩 0.7g
7	日			お休み			4月 🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌	
8	月	牛乳 マリービスケット	ごはん	肉じゃが ほうれん草なめ苺和え いちご 麦茶	牛乳 いかくん 米粉カップケーキ		エネルギー 583kcal タンパク質 20.9g 脂質 17.7g 食塩 1.6g	エネルギー 493kcal タンパク質 19.3g 脂質 13.2g 食塩 1.6g
9	火	牛乳 チータラ	ごはん	厚揚げとキャベツの卵とし えびシュウマイ ミニトマト 麦茶	麦茶 菜飯おにぎり		エネルギー 494kcal タンパク質 17.6g 脂質 15.5g 食塩 1.5g	エネルギー 553kcal タンパク質 17.3g 脂質 14.0g 食塩 2.0g
10	水	牛乳 ハッピーターン	ごはん	タンドリーチキン 小松菜じゃこ炒め グレープフルーツ 麦茶	牛乳 原宿ドック おしゃぶり昆布		エネルギー 554kcal タンパク質 21.6g 脂質 23.6g 食塩 1.3g	エネルギー 541kcal タンパク質 22.1g 脂質 20.2g 食塩 1.3g
11	木	牛乳 パイン缶	ごはん	あじ黄金焼き 菜花白和え トマト 麦茶	牛乳 プルーン ココナッツサブレ		エネルギー 447kcal タンパク質 17.3g 脂質 17.1g 食塩 1.2g	エネルギー 461kcal タンパク質 17.7g 脂質 16.6g 食塩 1.4g
12	金	牛乳 カルシウムせんべい	ごはん	ビーフン肉炒め 焼き餃子 オレンジ 麦茶	牛乳 苺ジャム蒸しパン		エネルギー 614kcal タンパク質 19.4g 脂質 20.9g 食塩 1.7g	エネルギー 661kcal タンパク質 20.1g 脂質 21.4g 食塩 2.0g
13	土	プリン	めん	和風スパゲティー グレープフルーツ 牛乳			エネルギー 298kcal タンパク質 11.3g 脂質 9.7g 食塩 0.5g	エネルギー 291kcal タンパク質 12.5g 脂質 11.6g 食塩 0.6g
14	日			お休み			👧👧🌸🌸🌸🌸🌸🌸	
15	月	牛乳 ポップコーン	ごはん	具だくさんカレー ナムル ミニトマト 麦茶	麦茶 クラッカー ヨーグルト		エネルギー 522kcal タンパク質 15.8g 脂質 19.7g 食塩 1.3g	エネルギー 480kcal タンパク質 13.8g 脂質 13.3g 食塩 1.5g
16	火	牛乳 いかくん	ごはん	大豆のチリコンカン アスパラサラダ オレンジ 麦茶	牛乳 きな粉揚げパン		エネルギー 538kcal タンパク質 24.1g 脂質 21.4g 食塩 1.4g	エネルギー 587kcal タンパク質 22.0g 脂質 21.9g 食塩 0.9g
17	水	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	八宝菜 春巻き 黄桃缶 麦茶	麦茶 野菜たっぷりトースト		エネルギー 512kcal タンパク質 18.3g 脂質 16.1g 食塩 1.8g	エネルギー 485kcal タンパク質 17.7g 脂質 15.1g 食塩 1.9g
18	木	牛乳 おしゃぶり昆布	ごはん	春野菜シチュー ハムチーズピカタ ブロッコリー 麦茶	牛乳 棒ビスケット アセロラゼリー		エネルギー 574kcal タンパク質 18.5g 脂質 23.2g 食塩 1.9g	エネルギー 632kcal タンパク質 18.2g 脂質 24.3g 食塩 2.3g
19	金	牛乳 ウエハース	ごはん	マーボー豆腐 春雨サラダ グレープフルーツ 麦茶	牛乳 キャロットマフィン		エネルギー 517kcal タンパク質 18.9g 脂質 17.7g 食塩 0.9g	エネルギー 553kcal タンパク質 19.3g 脂質 16.5g 食塩 1.0g
20	土	みかんゼリー	パン	コッペパン バナナ 牛乳			エネルギー 592kcal タンパク質 12.0g 脂質 24.7g 食塩 0.9g	エネルギー 698kcal タンパク質 14.7g 脂質 30.8g 食塩 1.0g
21	日			お休み			毎月19日は 「いただきますの日」 🍌🍌🍌🍌🍌🍌	
22	月	牛乳 ビスコ	ごはん	★わかめご飯 鶏の唐揚げ コロコロポテトサラダ トマト ヤクルト 麦茶	麦茶 いちごのロールケーキ		エネルギー 595kcal タンパク質 17.2g 脂質 22.0g 食塩 0.8g	エネルギー 612kcal タンパク質 18.0g 脂質 24.1g 食塩 0.8g
23	火	牛乳 ブルー	ごはん	けんちん汁 鮭の塩焼き オレンジ 麦茶	麦茶 プリン ハッピーターン		エネルギー 493kcal タンパク質 18.6g 脂質 16.1g 食塩 0.9g	エネルギー 515kcal タンパク質 20.5g 脂質 16.3g 食塩 1.1g
24	水	牛乳 魚せんべい	ごはん	松風焼き 納豆サラダ 麩のみそ汁 グレープフルーツ 麦茶	牛乳 ラスク		エネルギー 587kcal タンパク質 25.4g 脂質 22.8g 食塩 1.9g	エネルギー 659kcal タンパク質 28.0g 脂質 23.0g 食塩 2.2g
25	木	牛乳 卵ボーロ	ごはん	チンジャオロース ショーロンポー わかめスープ パイン缶 麦茶	牛乳 フルーツシリアル		エネルギー 532kcal タンパク質 16.6g 脂質 17.1g 食塩 1.3g	エネルギー 542kcal タンパク質 16.4g 脂質 15.5g 食塩 1.4g
26	金	牛乳 棒ビスケット	ごはん	豚肉アップルソース 小えびと野菜甘辛和え 高野豆腐のみそ汁 ミニトマト 麦茶	ショア メロンパン		エネルギー 567kcal タンパク質 20.9g 脂質 17.2g 食塩 1.5g	エネルギー 541kcal タンパク質 20.0g 脂質 12.4g 食塩 1.8g
27	土	ヨーグルト	めん	焼きそば オレンジ 牛乳			エネルギー 278kcal タンパク質 12.0g 脂質 8.6g 食塩 0.7g	エネルギー 294kcal タンパク質 11.4g 脂質 10.7g 食塩 0.7g
28	日			お休み			平均 エネルギー 530kcal タンパク質 18.5g 脂質 18.5g 食塩 1.4g	エネルギー 551kcal タンパク質 18.9g 脂質 18.0g 食塩 1.5g
29	月			昭和の日			🚗 ももとは昭和天皇の誕生日に 当たる日ですが、 現在では国民の祝日となっています。	
30	火			休日(退位の日)				

✿おしらせ✿ 全園児、完全給食となります。ご飯などの主食を持参する必要はありません。 ★4/22は誕生会・給食試食会です。

ほし・つき・ひかりぐみは、毎日お箸とコップを持ってきてください。🍴 はスプーン、🍴 はフォークを持ってきてください。