

4月献立表 軽野保育園



H31年4月1日

日付	曜	午前(未満児)	昼 食	午後のおやつ
1	月	りんごジュース	ごはん さばのみそ煮 もやしと胡瓜の中華和え 豆腐のすまし汁 オレンジ	せんべい 牛乳
2	火	みかんジュース	ごはん から揚げ ブロッコリーのマヨネーズ和え 大根と油揚げの味噌汁 みかん缶	ビスケット 牛乳
3	水	グレープジュース	ごはん かじきの照り焼き ひじきの五目炒め煮 もやし、小松菜のスープ パイン缶	ふがし 牛乳
4	木	オレンジジュース	ごはん 肉豆腐 ほうれん草のなめたけ和え 大根の味噌汁 りんご缶	野菜かりんとう 牛乳
5	金	りんごジュース	えのきの炊き込みご飯 豚肉、玉ねぎのカレー炒め 里芋、大根の煮物、キャベツのスープ	ドーナッツ 牛乳
6	土	飲むヨーグルト	五目やきそば 厚焼き卵 パナナ	ブルーベリータルト 麦茶
8	月	りんごジュース	ごはん 煮込みハンバーグ ひじきのナムル 小松菜、わかめの味噌汁 みかん缶	せんべい 牛乳
9	火	オレンジジュース	ごはん チキン竜田 茹でブロッコリー マカロニサラダ 豆腐のすまし汁 パイン缶	ヨーグルト
10	水	グレープジュース	ポークカレー ひじき、ブロッコリー、コーンの和風サラダ オレンジ	クリームコンフェ 牛乳
11	木	フルーツジュース	ごはん かじき、大根の角煮 胡瓜とわかめのみそ和え もやし、しめじのスープ	あんぱん 牛乳
12	金	野菜ジュース	ごはん 生揚げと野菜の味噌炒め ポテトサラダ きゃべつといんげんスープ 洋なし缶	牛乳プリン
13	土	飲むヨーグルト	やきおにぎり 鶏肉のからあげ ブロッコリーサラダ パナナ	肉まん 麦茶
15	月	りんごジュース	ごはん 炒り豆腐 ほうれん草としめじの和え物 きゃべつとわかめの味噌汁 パイン缶	木の葉パン 牛乳
16	火	オレンジジュース	きのこの炊き込みごはん 焼き魚(鮭) 大根サラダ こまつな、ねぎのスープ	フルーツヨーグルト
17	水	グレープジュース	ごはん ポークシューマイ、サラダ菜 鶏肉と芋のカレー煮 白菜と中華スープ みかん缶	ビスケット 牛乳
18	木	フルーツジュース	ごはん 豚肉とじゃがいものオイスター炒め 青菜ときのこの納豆和え キャベツの味噌汁	せんべい 牛乳
19	金	野菜ジュース	ごはん 小松菜入り肉豆腐 きゃべつの甘酢和え たまねぎのスープ みかん缶	豆乳プリンタルト 牛乳
20	土	飲むヨーグルト	カレーライス ツナ、ブロッコリーのごま和え パナナ	ホットケーキ 麦茶
22	月	りんごジュース	ごはん さんまのおかか煮 ビーフンと野菜のソテー 白菜としめじの味噌汁 パイン缶	かぼちゃマフィン 牛乳
23	火	オレンジジュース	混ぜごはん オムレツ、ササラ菜 胡瓜の酢味噌和え 豆腐とねぎの味噌汁	さつま芋かりんとう 牛乳
24	水	グレープジュース	バターロール 煮込み肉団子 もやしのカレーナムル わかめのスープ オレンジ	ロールケーキ 麦茶
25	木	フルーツジュース	ごはん 生揚げと白菜の味噌炒め ブロッコリーのきのこ和え 大根の味噌汁 みかん缶	マカロニきな粉 牛乳
26	金	野菜ジュース	ごはん 春雨と豚肉、たまねぎの炒め物 昆布の納豆和え さつまいもの味噌汁	フルーツポンチ
27	土	飲むヨーグルト	やきおにぎり メンチカツ、ウインナー 温野菜サラダ パナナ	クッキー 麦茶

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	食塩
3才以上児	592	20.2	17.5	185	2.1	135	0.26	0.29	20	2
3才未満児	528	17.0	14.6	152	1.8	116	0.22	0.24	24	1.7