

# 04月 予定献立表

100 園児

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

		01日(金)				02日(土)																			
おやつ		牛乳 クラッカー				牛乳 ハイハイ																			
昼		赤飯 魚の西京焼き 大根の甘酢 清汁 フルーツ(いちご)				ナポリタン 春きゃべつサラダ コンソメスープ フルーツ(バナナ)																			
おやつ		牛乳 ハムサンド				牛乳 クラッカー																			
補食		青菜おにぎり 魚肉ソーゼージソテー																							
合計		エネルギー 886	たんぱく質 38.2	脂質 25.3	カリウム 1370	エネルギー 604	たんぱく質 21.2	脂質 17.4	カリウム 1030																
		カルシウム 489	塩分 3.6	鉄 3.4	食物繊維(g) 5	カルシウム 448	塩分 1.9	鉄 1.8	食物繊維(g) 4.9																
		04日(月)				05日(火)				06日(水)				07日(木)				08日(金)				09日(土)			
おやつ		牛乳 ビスケット				牛乳 星たべよう				牛乳 クラッカー				牛乳 ハイハイ				牛乳 ビスケット				牛乳 星たべよう			
昼		ロールパン ミネストローネ マカロニサラダ フルーツ(りんご)				米飯 麻婆豆腐 小松菜とちくわの煮浸し スープ(もやし・人参) フルーツ(バナナ)				米飯 さばのみそ煮 茹で野菜 清汁(豆腐・わかめ) フルーツゼリー				米飯 とうふハンバーグ 人参甘煮 茹でブロッコリー 味噌汁(大根・油揚げ) フルーツ(みかん)				米飯 鶏唐揚げ 切干大根の煮物 味噌汁(玉ねぎ・小松菜) フルーツ(いちご)				あんかけうどん さつまいもの甘煮 フルーツ(バナナ)			
おやつ		牛乳 さつまいどん				牛乳 ココア蒸しパン				牛乳 焼きそば				牛乳 りんごケーキ				牛乳 じゃこおにぎり				牛乳 クラッカー			
補食		豚丼				チキンライス				ツナサンド				鮭おにぎり				きつねうどん							
合計		エネルギー 960	たんぱく質 39	脂質 35	カリウム 1084	エネルギー 819	たんぱく質 27.7	脂質 21.4	カリウム 1245	エネルギー 834	たんぱく質 33.3	脂質 26.6	カリウム 971	エネルギー 842	たんぱく質 26.1	脂質 23.7	カリウム 963	エネルギー 857	たんぱく質 29.5	脂質 22.1	カリウム 1353	エネルギー 792	たんぱく質 26.4	脂質 25.8	カリウム 1369
		カルシウム 309	塩分 3.8	鉄 2.3	食物繊維(g) 5.3	カルシウム 403	塩分 2.7	鉄 3.8	食物繊維(g) 4.5	カルシウム 310	塩分 3.2	鉄 2.8	食物繊維(g) 4.7	カルシウム 555	塩分 2.4	鉄 2.8	食物繊維(g) 4.2	カルシウム 366	塩分 5.5	鉄 3.7	食物繊維(g) 5.5	カルシウム 521	塩分 1.9	鉄 1.4	食物繊維(g) 4.4
		11日(月)				12日(火)				13日(水)				14日(木)				15日(金)				16日(土)			
おやつ		牛乳 ビスケット				牛乳 ハイハイ				牛乳 ビスケット				牛乳 星たべよう				牛乳 ビスケット				牛乳 ハイハイ			
昼		米飯 鶏肉の味噌焼き かぶと人参の甘酢漬け 清汁(豆腐・水菜) フルーツ(オレンジ)				パン 魚と野菜のカラフル和え ペイザンヌスープ ハムサンド ゼリー(あわせゼリー・ピーチ)				アンパンマンカレー わかめサラダ レタススープ ライチゼリー				米飯 青菜納豆 松風焼き 味噌汁(大根・いんげん) フルーツ(バナナ)				筍ご飯 鮭の塩麹焼き 大根の甘酢 豚汁 フルーツ(オレンジ)				ミートソーススパゲティ 大根サラダ スープ(きゃべつ・パセリ) フルーツ(バナナ)			
おやつ		牛乳 豆腐ドーナッツ				牛乳 おはぎ				牛乳 ブルーベリー蒸しパン				牛乳 きつねおにぎり				牛乳 揚げパン				牛乳 クッキー			
補食		ポテトサンド				とりそぼろ丼				ハムサンド				五平もち フルーツ(オレンジ)				焼きそば							
合計		エネルギー 859	たんぱく質 35.3	脂質 28	カリウム 1076	エネルギー 960	たんぱく質 34.6	脂質 26.2	カリウム 1175	エネルギー 933	たんぱく質 27.6	脂質 26.6	カリウム 1423	エネルギー 910	たんぱく質 30.3	脂質 22.9	カリウム 1104	エネルギー 705	たんぱく質 29.2	脂質 19.5	カリウム 865	エネルギー 620	たんぱく質 20.7	脂質 20.2	カリウム 949
		カルシウム 283	塩分 2.7	鉄 2.5	食物繊維(g) 4.1	カルシウム 397	塩分 3.7	鉄 2.4	食物繊維(g) 5.1	カルシウム 418	塩分 2.8	鉄 2.3	食物繊維(g) 6.1	カルシウム 320	塩分 3	鉄 3.5	食物繊維(g) 4.1	カルシウム 274	塩分 4.4	鉄 1.8	食物繊維(g) 4.6	カルシウム 388	塩分 2.6	鉄 2.2	食物繊維(g) 4.3
		18日(月)				19日(火)				20日(水)				21日(木)				22日(金)				23日(土)			
おやつ		牛乳 ビスケット				牛乳 星たべよう				牛乳 クラッカー				牛乳 星たべよう				牛乳 ビスケット				牛乳 星たべよう			
昼		ロールパン うさぎコロケ サラダ 茹でブロッコリー トマトスープ ゼリー				米飯 麻婆豆腐 小松菜とちくわの煮浸し スープ(もやし・人参) フルーツ(バナナ)				米飯 さばのみそ煮 茹で野菜 清汁(豆腐・わかめ) フルーツゼリー				米飯 とうふハンバーグ 人参甘煮 茹でブロッコリー 味噌汁(大根・油揚げ) フルーツ(みかん)				米飯 鶏唐揚げ 切干大根の煮物 味噌汁(玉ねぎ・小松菜) フルーツ(いちご)				あんかけうどん さつまいもの甘煮 フルーツ(バナナ)			
おやつ		牛乳 さつまいどん				牛乳 ココア蒸しパン				牛乳 焼きそば				牛乳 りんごケーキ				牛乳 じゃこおにぎり				牛乳 クラッカー			
補食		豚丼				チキンライス				ツナサンド				鮭おにぎり				きつねうどん							
合計		エネルギー 945	たんぱく質 34.6	脂質 26	カリウム 1401	エネルギー 793	たんぱく質 28.3	脂質 19.8	カリウム 1185	エネルギー 888	たんぱく質 35.9	脂質 29.6	カリウム 1091	エネルギー 842	たんぱく質 26.1	脂質 23.7	カリウム 963	エネルギー 857	たんぱく質 29.5	脂質 22.1	カリウム 1353	エネルギー 620	たんぱく質 20.7	脂質 20.2	カリウム 949
		カルシウム 308	塩分 3.3	鉄 3	食物繊維(g) 6.9	カルシウム 359	塩分 2.7	鉄 3.8	食物繊維(g) 4.5	カルシウム 398	塩分 3.3	鉄 2.8	食物繊維(g) 4.7	カルシウム 555	塩分 2.4	鉄 2.8	食物繊維(g) 4.2	カルシウム 366	塩分 5.5	鉄 3.7	食物繊維(g) 5.5	カルシウム 521	塩分 1.9	鉄 1.4	食物繊維(g) 4.4
		25日(月)				26日(火)				27日(水)				28日(木)				29日(金)				30日(土)			
おやつ		牛乳 ビスケット				牛乳 ハイハイ				牛乳 ビスケット				牛乳				しょうわのひ				牛乳 ハイハイ			
昼		米飯 鶏肉の味噌焼き かぶと人参の甘酢漬け 清汁(豆腐・水菜) フルーツ(オレンジ)				パン 魚と野菜のカラフル和え ペイザンヌスープ ゼリー(あわせゼリー・ピーチ)				カレーライス わかめサラダ レタススープ ライチゼリー				こいのぼりオムライス ブロッコリーサラダ スープ(チンゲン菜・えのき) フルーツ(バナナ)								ミートソーススパゲティ 大根サラダ スープ(きゃべつ・パセリ) フルーツ(バナナ)			
おやつ		牛乳 豆腐ドーナッツ				牛乳 おはぎ				牛乳 ブルーベリー蒸しパン				牛乳 きつねおにぎり								牛乳 クッキー			
補食		ポテトサンド				とりそぼろ丼				サンドイッチ				五平もち フルーツ(オレンジ)											
合計		エネルギー 859	たんぱく質 35.3	脂質 26	カリウム 1076	エネルギー 867	たんぱく質 31.2	脂質 23.8	カリウム 1118	エネルギー 1212	たんぱく質 36	脂質 55.3	カリウム 1272	エネルギー 781	たんぱく質 23.4	脂質 19	カリウム 954	エネルギー 0	たんぱく質 0	脂質 0	カリウム 0	エネルギー 620	たんぱく質 20.7	脂質 20.2	カリウム 949
		カルシウム 283	塩分 2.7	鉄 2.5	食物繊維(g) 4.1	カルシウム 385	塩分 3.2	鉄 2.2	食物繊維(g) 4.3	カルシウム 438	塩分 3.4	鉄 2.9	食物繊維(g) 5.5	カルシウム 286	塩分 3.1	鉄 2.9	食物繊維(g) 3.8	カルシウム 0	塩分 0	鉄 0	食物繊維(g) 0	カルシウム 388	塩分 2.6	鉄 2.2	食物繊維(g) 4.3