



4月の目標：楽しく食べよう

※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつ分のカロリーです。
乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準：549kcal

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
食 3 時	ご飯 鶏の塩麴焼き ポリポリ切干大根サラダ じゃが芋とほうれん草の味噌汁 オレンジ 春キャベツとツナのチーズチヂミ 麦茶 I補† - 461 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 11.5 g 炭水化物 62.4 g	ご飯 カレイの香草パン粉焼き キャベツと油揚げのお浸し けんちん汁 バナナ メロンパン風トースト ヨーグルトドリンク I補† - 515 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 11.3 g 炭水化物 83.2 g	野菜ちゃんぽんうどん 胡瓜と大根の胡麻酢和え 白花豆の甘煮 ヨーグルト 新ごぼうと油揚げの炊き込みご飯 麦茶 I補† - 400 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 9.5 g 炭水化物 68.1 g	ビーフカレー コールスローサラダ 彩りコンソメスープ フルーツゼリー クラッカーサンド 牛乳 I補† - 684 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 28.8 g 炭水化物 94.8 g	ご飯 回鍋肉 南瓜と胡瓜のサラダ 海藻と豆腐の中華スープ バナナ クリームパン 牛乳 I補† - 579 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 20.2 g 炭水化物 84.5 g	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 ひじきのサラダ 若布と豆腐の味噌汁 フルーツゼリー バームクーヘン 牛乳 I補† - 598 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 23.2 g 炭水化物 86.7 g
	8	9	10	11	12	13
食 3 時	進級・入園お祝い献立					
	ご飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 胡瓜と若布の酢の物 大根としめじの味噌汁 いちご しらすとわかめのおにぎり 麦茶 I補† - 423 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 6.8 g 炭水化物 78.9 g	赤飯 味噌チキン 豆腐と若布の和風サラダ 花麩のすまし汁 桃のミルクゼリー お祝いジャムサンド 牛乳 I補† - 540 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 16.4 g 炭水化物 80.7 g	春キャベツ焼きそば 胡瓜とささみのさっぱり和え 玉ねぎとえのきのスープ ヨーグルト 筍と絹さやのあんかけ丼 麦茶 I補† - 501 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.0 g 炭水化物 75.3 g	ご飯 豚肉と春野菜のバター醤油炒め ほうれん草のお浸し 油揚げと椎茸の味噌汁 オレンジ キャベツとハムの春巻き 牛乳 I補† - 483 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 20.4 g 炭水化物 59.5 g	麦ごはん 鱈と野菜の甘酢あん 千切り野菜 レモンドレッシング かぶと玉葱の味噌汁 オレンジ コーンパン ヨーグルトドリンク I補† - 409 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 3.0 g 炭水化物 88.0 g	豚丼 小松菜の海苔和え 大根と油揚げの味噌汁 ヨーグルト ビスケット クラッカー 牛乳 I補† - 537 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 17.0 g 炭水化物 79.7 g
	15	16	17	18	19	20
食 3 時	ビーフカレー コールスローサラダ 彩りコンソメスープ フルーツゼリー クラッカーサンド 牛乳 I補† - 684 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 28.8 g 炭水化物 94.8 g	ご飯 カレイの香草パン粉焼き キャベツと油揚げのお浸し けんちん汁 バナナ メロンパン風トースト ヨーグルトドリンク I補† - 515 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 11.3 g 炭水化物 83.2 g	野菜ちゃんぽんうどん 胡瓜と大根の胡麻酢和え 白花豆の甘煮 ヨーグルト 新ごぼうと油揚げの炊き込みご飯 麦茶 I補† - 400 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 9.5 g 炭水化物 68.1 g	誕生会 ミートソースパゲッティ カラフルピクルス オニオンスープ きらきらぶどうゼリー いちごパフェ 牛乳 I補† - 560 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 21.7 g 炭水化物 75.0 g	ご飯 回鍋肉 南瓜と胡瓜のサラダ 海藻と豆腐の中華スープ バナナ クリームパン 牛乳 I補† - 579 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 20.2 g 炭水化物 84.5 g	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 ひじきのサラダ 若布と豆腐の味噌汁 フルーツゼリー バームクーヘン 牛乳 I補† - 598 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 23.2 g 炭水化物 86.7 g
	22	23	24	25	26	27
食 3 時	ご飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 胡瓜と若布の酢の物 大根としめじの味噌汁 いちご しらすとわかめのおにぎり 麦茶 I補† - 423 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 6.8 g 炭水化物 78.9 g	胚芽ご飯 鱈のみそ焼き アスパラと人参の金平 若竹汁 バナナ ジャーマンポテト 小魚 牛乳 I補† - 440 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 13.5 g 炭水化物 65.6 g	春キャベツ焼きそば 胡瓜とささみのさっぱり和え 玉ねぎとえのきのスープ ヨーグルト 筍と絹さやのあんかけ丼 麦茶 I補† - 501 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.0 g 炭水化物 75.3 g	ご飯 豚肉と春野菜のバター醤油炒め ほうれん草のお浸し 油揚げと椎茸の味噌汁 オレンジ キャベツとハムの春巻き 牛乳 I補† - 483 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 20.4 g 炭水化物 59.5 g	麦ごはん 鱈と野菜の甘酢あん 千切り野菜 レモンドレッシング かぶと玉葱の味噌汁 オレンジ コーンパン ヨーグルトドリンク I補† - 409 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 3.0 g 炭水化物 88.0 g	豚丼 小松菜の海苔和え 大根と油揚げの味噌汁 ヨーグルト ビスケット クラッカー 牛乳 I補† - 537 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 17.0 g 炭水化物 79.7 g
	29	30	端午の節句献立			
食 3 時	昭和の日 こいのぼりご飯 鱈の竜田揚げ 蓮根の甘酢漬 三つ葉と手毬麩のすまし汁 いちご ちまき風おにぎり 麦茶 I補† - 495 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 11.9 g 炭水化物 80.7 g		  			