



4月の予定献立

令和3年4月 米崎保育園



	献立名	おやつ(3時)	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品
1 (木)	手作り弁当				
2 (金)	手作り弁当				
3 (土)	入園式				
5 (月)	カレー マカロニツナサラダ もやしの味噌汁 グレープフルーツ	ヨーグルト ビスケット	豚肉 ツナ 油揚げ わかめ ヨーグルト	じゃが芋 マカロニ マヨネーズ	玉葱 人参 パセリ きゅうり もやし グレープフルーツ
6 (火)	オムレツ 深山和え 白菜と人参の味噌汁 キウイフルーツ	ホットケーキ 牛乳	卵 ハム ささみ 豆腐 牛乳	小麦粉 砂糖 バター	ほうれん草 キャベツ 大根 白菜 人参 キウイ
7 (水)	マーボー豆腐 拌三条 ささみスープ オレンジ	ジャムサンド 牛乳	豆腐 豚挽肉 卵 ハム ささみ 牛乳	片栗粉 砂糖 春雨 ごま油 食パン	ねぎ 人参 干椎茸 ピーマン きゅうり キャベツ オレンジ
8 (木)	煮魚 豚肉とピーマンの炒め かぶのみそ汁 いちご	スイートポテト 牛乳	赤魚 豚肉 油揚げ 卵 牛乳	砂糖 さつま芋 バター	干椎茸 もやし ピーマン かぶ いちご
9 (金)	変わり納豆 かぼちゃ含め煮 大根汁 バナナ	カルピスゼリー せんべい	納豆 豚挽肉 ハム 牛乳	砂糖	キャベツ きゅうり ねぎ 人参 南瓜 大根 小松菜
10 (土)	手作り弁当				
12 (月)	ハインとハムのステーキ ひじきのごま和え 若筍スープ ミニトマト	ブラウンケーキ 牛乳	ハム 油揚げ ひじき 豆腐 わかめ 卵 牛乳	マヨネーズ ごま 小麦粉 黒砂糖	人参 きゅうり たけのこ ミニトマト 干ぶどう
13 (火)	ささみフライ さつま芋サラダ コーンとキャベツのスープ いちご	フルーツポンチ せんべい	ささみ 卵	小麦粉 パン粉 油 さつま芋 マヨネーズ	きゅうり キャベツ 人参 コーン いちご 桃缶
14 (水)	シチュー ボイルウィンナー ブロッコリーサラダ オレンジ	ココアゼリー せんべい	豚肉 ウィンナー 卵 牛乳 生クリーム	小麦粉 バター じゃが芋 砂糖 油	玉葱 人参 ブロッコリー オレンジ
15 (木)	巣ごもり卵 きんぴらごぼう しめじのみそ汁 キウイフルーツ	チーズクッキー 牛乳	卵 豆腐 チーズ 牛乳	しらたき ごま 小麦粉 バター 砂糖	キャベツ ほうれん草 人参 ごぼう いんげん しめじ
16 (金)	かじきの醤油マヨネーズ 干草和え 春雨スープ グレープフルーツ	卵サンド 牛乳	かじき 油揚げ 卵 ベーコン 牛乳	マヨネーズ 小麦粉 ごま 春雨 食パン	パセリ ほうれん草 もやし 人参 玉葱 干椎茸
17 (土)	ひき肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し 幼児牛乳 バナナ		豚挽肉 卵 かつお節 牛乳	バター	ほうれん草 パナナ
19 (月)	豚肉と野菜の炒め煮 中華風サラダ 花麩の清汁 オレンジ	ヨーグルトゼリー せんべい	豚肉 卵 ハム 豆腐 牛乳 ヨーグルト	里芋 こんにゃく 春雨 ごま油 花麩 砂糖	大根 人参 小松菜 きゅうり ほうれん草 オレンジ
20 (火)	チーズオムレツ ジャーマンポテト 青菜の味噌汁 キウイフルーツ	豆腐のごまだれ団子 牛乳	卵 チーズ ベーコン 豆腐 牛乳	じゃが芋 白玉粉 ごま 砂糖	人参 パセリ コーン 小松菜 玉葱 キウイ
21 (水)	小魚佃煮 利久和え 煮豆 すいとん汁 グレープフルーツ	大学芋 牛乳	しらす 鶏肉 金時豆 牛乳	ごま 小麦粉 白玉粉 さつま芋 油 砂糖	たくあん きゅうり 人参 大根 干椎茸 グレープフルーツ
22(木) 誕生会	スパゲティミートソース エビフライ わかめスープ ポテトサラダ いちご	ケーキ 牛乳	豚挽肉 チーズ えび 卵 わかめ 豆腐 牛乳	スパゲティ 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 マヨネーズ	玉葱 人参 パセリ コーン きゅうり ねぎ いちご
23 (金)	八宝菜 若布の酢物 小松菜と油揚げの味噌汁 バナナ	甘食 牛乳	豚肉 いか うずら卵 わかめ 油揚げ 卵 牛乳	片栗粉 砂糖 小麦粉 バター 練乳	人参 白菜 玉葱 たけのこ きくらげ さやえんどう 小松菜
24 (土)	厚揚げの甘辛煮 ブロッコリーのごま和え 幼児牛乳 ミニトマト		生揚げ 鶏挽肉 牛乳	ごま	ブロッコリー 人参 小松菜 ミニトマト
26 (月)	炒り鶏 ごまもやし キャベツの味噌汁 オレンジ	なべ焼き 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳	こんにゃく 里芋 ごま 小麦粉 黒砂糖	人参 ごぼう れんこん 干椎茸 いんげん もやし
27 (火)	卵グラタン 若布の煮物 ベーコンスープ キウイフルーツ	人参ゼリー せんべい	卵 牛乳 チーズ わかめ 高野豆腐 ベーコン	小麦粉 バター じゃが芋	玉葱 人参 ほうれん草 しめじ 白菜 パセリ
28 (水)	豆腐ハンバーグ 野菜ソテー かきたま汁 ミニトマト	バナナパイ 牛乳	豆腐 豚挽肉 卵 ベーコン なんと 牛乳	パン粉 パイ皮 グラニュー糖	玉葱 キャベツ もやし 人参 ほうれん草 ねぎ
29 (木)	昭和の日				
30 (金)	魚のみそ焼き 七福ナムル すまし汁 グレープフルーツ	フルーツサンド 牛乳	赤魚 しらす 卵 はんぺん 生クリーム	春雨 ごま ごま油 バターロール	切干大根 人参 レタス 小松菜 みつば キウイ

～ 一日に必要な栄養量の目安 ～

3～5歳児は一日1299kcalを必要とされていて、保育園では、昼食+おやつで一日のうちの45%を摂取することを目安としています。(昼食に持参するご飯は100gで計算していますが、お子さんの食べられる量を持たせて下さい。)



～今月の一平均栄養所要量～

エネルギー	411kcal
たんぱく質	17.2g
脂 肪	17.5g

