

# 献立表



2020/4月分

日	曜	午前のおやつ 3歳未満児	昼 食		午後のおやつ 全園児	備 考
			全園児	3歳未満児追加分		
1	水	牛乳 果物	じゃが芋のパン粉揚げ 納豆和え スライストマト みそ汁 (ふのり ねぎ)	ごはん	牛乳 パウムクーヘン	
2	木	フルーツ ヨーグルト	わかめうどん ちくわときゅうりの味噌マヨネーズ和え オレンジ	さつまいもの甘煮	牛乳 ホットケーキ	 
3	金	牛乳 果物	カレー 春雨サラダ 白菜とコーンのスープ	ごはん	野菜ジュース クラッカーサンド (苺 ヨム クリームチーズ) ☆小魚	
4	土	牛乳 果物	チキンスパゲッティ コロコロじゃがいも りんご お茶		牛乳 お菓子	3歳以上児 ごはんは 必要ありません。
6	月	牛乳 果物	鮭のムニエル ブロッコリーの3色サラダ スライストマト みそ汁 (厚揚げ ほうれん草 たまねぎ)	おにぎり	牛乳 フライドポテト	3歳以上児 おにぎりの日
7	火	牛乳 果物	マカロニサラダ レタス オレンジ チャウダー	食パン	お茶 わかめおにぎり かりこりきゅうり	3歳以上児 主食がパンでも よい日です。
8	水	牛乳 果物	ツナ入りコロッケ ふりかけ おひたし ミニトマト みそ汁 (ニラ 油揚げ もやし)	ごはん	牛乳 バナナ ☆昆布	
9	木	牛乳 果物	タンメン ウインナー入りきんぴら キウイフルーツ	焼豆腐のすき煮	牛乳 ジャンブルクッキー	
10	金	フルーツ ヨーグルト	若鶏のソース煮 酢の物 りんご みそ汁 (大根 なめこ ねぎ)	ごはん	牛乳 かぼちゃの蒸しパン	
11	土	牛乳 果物	きつねうどん 挽肉入りもやしソテー バナナ		りんごゼリー せんべい	3歳以上児 ごはんは 必要ありません。
13	月	牛乳 果物	肉じゃが きゅうりの中華漬 パイナップル みそ汁 (豆腐 わかめ ねぎ)	おにぎり	お茶 きなこ団子	3歳以上児 おにぎりの日
14	火	牛乳 果物	ハンバーグ ブロッコリー 人参の甘煮 みそ汁 (チゲ野菜 えのき)	ごはん	牛乳 バナナマフィン	
15	水	牛乳 果物	魚の香味揚げ ほうれん草とキャベツのごまみそ和え スライストマト 若竹汁	ごはん	フルーツヨーグルト ハッピーターン	
30	木	牛乳 果物	☆こいのぼりカレー☆ こいのぼりカレー チャイニーズサラダ 果物 (キウイフルーツ いちご) 野菜ジュース	ごはん	牛乳 ロールケーキ	お誕生日会 3歳以上児 ごはんは 必要ありません。

\* 4月分の3歳未満児の栄養量は

エネルギー487kcal、たんぱく質15.6g、脂肪15.7g が平均給与量です。

\* 4月分の3歳以上児の栄養量 (ごはんの持参分は含みません) は

エネルギー383kcal、たんぱく質13.9g、脂肪16.2g が平均給与量です。

☆【噛む力】をつけて健やかな成長を促すために、午後のおやつの際に『するめ』or『こんぶ』or『小魚』等を小・一切れ食べる日です。

※行事等により献立を変更する場合があります。