



4がつのこんだてひょう



いかわこどもえん

	げつようび 日	かようび 日	すいようび 1日	もくようび 2日	きんようび 3日	どようび 4日						
午前おやつ	 ※24日(金)は誕生会です。 3歳以上児さんは、はしとお茶コップだけ持ってきてください。白ごはんはいりません。 ※都合により献立が変更になる事があります。											
お昼							年度始め 希望保育 (お弁当・水筒・おやつ) 		年度始め 希望保育 (お弁当・水筒・おやつ) 		麦茶・お菓子 すき焼き風煮 もやしのツナ和え オレンジ ヨーグルト・せんべい 鶏のから揚げ	
午後おやつ												
夕食のおすすめ												
	6日	7日	8日	9日	10日	11日						
午前おやつ	ヨーグルト	牛乳・お菓子	ヨーグルト	牛乳・お菓子	牛乳・お菓子	 希望保育 (お弁当・水筒・おやつ) 						
お昼	もやしと厚揚げの坦々炒め えびシューマイ レタススープ・パイナップル	鶏肉の洋風照り焼き 春キャベツの塩昆布和え 味噌汁・バナナ	鮭の塩焼き 切干大根の煮物 田舎汁・オレンジ	肉じゃが 納豆サラダ 味噌汁・パイナップル	春巻き ブロッコリーの塩ナムル わかめと卵のスープ・バナナ							
午後おやつ	牛乳・米粉のカップケーキ	ジョア・シュガートースト	ゼリー・せんべい	麦茶・昆布とツナのおにぎり	ヨーグルト・せんべい							
夕食のおすすめ	煮魚	エビフライ	野菜炒め	ほっけの塩焼き	豚肉の生姜焼き							
	13日	14日	15日	16日	17日	18日						
午前おやつ	ヨーグルト	豆乳・お菓子	ヨーグルト	牛乳・お菓子	牛乳・お菓子	保育総会 クラス懇談会 (飲み物・お菓子) 						
お昼	ちくわの磯辺揚げ 高野豆腐の含め煮 ごま味噌肉団子スープ・オレンジ	鯖の味噌だれがけ キャベツのマヨ和え 大根の生姜スープ・パイナップル	豚テキ チンゲン菜の骨太和え 味噌汁・バナナ	たらの白菜あんかけ ポテトサラダ 味噌汁・オレンジ	ハンバーグ ラーメンサラダ せんべい汁・パイナップル							
午後おやつ	牛乳・きな粉サンド	牛乳・キャラメルポテト	牛乳・ほうれん草とベーコンのパスタ	ジョア・ホットケーキ	ヨーグルト・ホームパイ							
夕食のおすすめ	親子丼	鶏肉のやきとり風	鮭の塩焼き	酢豚	きのこハヤシ							
	20日	21日	22日	23日	24日(誕生会)	25日						
午前おやつ	ヨーグルト	牛乳・お菓子	ヨーグルト	豆乳・お菓子	麦茶・お菓子	 希望保育 (お弁当・水筒・おやつ) 						
お昼	炒り豆腐の包み焼き 切干大根サラダ さつま汁・パイナップル	鶏肉のにんにく味噌焼き ほうれん草の胡麻和え 味噌汁・オレンジ	赤魚の立田焼き さつま芋の金平 ちゃんぽん風スープ・いちご	親子焼き ひじきとれんこんのサラダ ミネストローネスープ・バナナ	マーボー丼 キャベツとじゃこの酢の物 なめこ汁・めんこちゃんゼリー							
午後おやつ	牛乳・スティックパン	ヨーグルトムース・せんべい	牛乳・あんかけ焼きそば	麦茶・チャーハン	牛乳・バナナケーキ							
夕食のおすすめ	チンジャオロース	白身魚フライ	そばろ丼	貝だくさんラーメン	肉じゃが							
	27日	28日	29日	30日	日	日						
午前おやつ	ヨーグルト	牛乳・お菓子	昭和の日 		ヨーグルト							
お昼	鯖缶豆腐バーグ もやしソテー 味噌汁・パイナップル	ハムカツ ツナサラダ カレーシチュー・バナナ			大根のそばろ煮 五目納豆 味噌汁・オレンジ							
午後おやつ	牛乳・お米のスイートポテト	ジョア・かぼちゃ蒸しパン			牛乳・ミニたい焼き							
夕食のおすすめ	エビマヨ	豚肉のおろし煮			オムライス							
	4月の予定栄養摂取量											
	エネルギー 422kcal											
	たんぱく質 19.7g											
	脂質 17.8g											
	塩分 1.6g											