

# 4月の献立表



保育園で楽しく元気に過ごすために、生活リズムをととのえましょう！

- ①起きる時間を決める・・・早起きをすると、自然と早寝になります。
- ②寝る時間を決める・・・寝る時には大人が絵本を読むなどして、寝る時の習慣づける。
- ③食べる時間を決める・・・起床後20～30分後にお腹が空いてきます。

日・曜	9時15分 乳児おやつ	献立名	主な材料			3時おやつ	エネルギー	たんぱく
			血や肉 となる	力や熱 となる	体の調子 を整える		3・4・5才	3・4・5才
<入園式> 1(水)	かぼちゃ	胚芽入りご飯・麩と人参のすまし汁 豆腐ハンバーグの春野菜あんかけ ほうれん草のおかか和え・フルーツ	鶏ひき肉 木綿豆腐 牛乳	米 ソフトパン	玉ねぎ・人参 アスパラ・筍 ほうれん草・しめじ	ジャムソフトパン 牛乳	567 503	25.8 23.6
2(木)	さつまい	胚芽入りご飯・カレイの煮つけ ブロッコリーのおかか和え かぶと水菜の味噌汁・フルーツ	カレイ かつお節	米 パウムクーヘン	ブロッコリー コーン・かぶ 水菜・人参	パウムクーヘン カルピス	577 507	23.4 21.4
3(金)	かぼちゃ	すき焼き丼・フルーツ きゅうりとしらすの酢の物 油揚げと小松菜の味噌汁	豚小間肉 しらす 油揚げ	米 杏仁豆腐 おせんべい	玉ねぎ・白滝 きゅうり・わかめ 小松菜・大根	杏仁豆腐 おせんべい 麦茶	581 515	21.1 19.2
4(土)	パン	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツ	豚小間肉	米 じゃが芋 おせんべい	玉ねぎ・人参 キャベツ コーン	おせんべい 麦茶	561 510	16.0 16.0
6(月) 25(土)	かぼちゃ パン	ポークカレー グリーンサラダ フルーツ	豚小間肉	米 じゃが芋 みかんゼリー	玉ねぎ・人参 キャベツ セロリ・きゅうり	みかんゼリー・麦茶 おせんべい おせんべい	604 529	17.5 16.5
4.5才手洗い指導 7(火) 24(金)	さつまい さつまい	胚芽入りご飯・鶏の照り焼き 白菜とちくわの胡麻和え・フルーツ かぼちゃと玉ねぎの味噌汁	鶏もも肉 ちくわ 牛乳	米 ジャムサンド	白菜・人参 かぼちゃ 玉ねぎ・えのき	ジャムサンド 牛乳 牛乳 スイートポテト	584 523	23.9 21.5
8(水)	じゃが芋	胚芽入りご飯・シウマイ わかめサラダ・かき玉スープ フルーツ	豚挽き肉 卵 牛乳	米 きな粉蒸しパン	玉ねぎ・レタス きゅうり・わかめ 人参・水菜・コーン	きな粉蒸しパン 牛乳	587 516	20.8 18.4
9(木)	さつまい	胚芽入りご飯・かぼちゃコロケ キャベツとコーンのサラダ 根菜と油揚げの味噌汁・フルーツ	豚挽き肉 卵 油揚げ	米 焼きそば	かぼちゃ・玉ねぎ キャベツ・きゅうり 大根・人参	焼きそば 麦茶	609 533	19.7 17.9
10(金)	かぼちゃ	胚芽入りご飯・じゃが芋のそぼろあんかけ 鱈の西京焼き・プチトマト ほうれん草とえのきのすまし汁・フルーツ	鱈 豚挽き肉 牛乳	米 じゃが芋 人参ホットケーキ	プチトマト ほうれん草 えのき・人参	人参ホットケーキ 麦茶(乳児) 牛乳(幼児)	589 511	24.4 21.4
11(土)	パン	スパゲッティナポリタン イタリアンサラダ フルーツ	ベーコン ウィンナー	スパゲッティ あんぱん	玉ねぎ・人参 マッシュルーム ピーマン・キャベツ	あんぱん 麦茶	603 514	16.3 14.8
13(月)	かぼちゃ	けんちんうどん さつまいの甘煮 フルーツ	豚小間肉 里芋 さつまい	ゆでうどん 人参・大根 ごぼう こんにゃく	人参・大根 ごぼう こんにゃく	チャーハン 麦茶	600 528	15.7 14.5
14(火)	さつまい	胚芽入りご飯・豚肉の野菜巻き焼き ブロッコリーと筍の胡麻サラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁・フルーツ	豚肩ロース 卵 油揚げ	米 じゃが芋 ジャムクレープ	人参・いんげん ブロッコリー・筍 玉ねぎ・キャベツ	ジャムクレープ 麦茶	590 539	21.8 20.4
15(水)	じゃが芋	胡麻パン・カレイのムニエル 小松菜とベーコンのサラダ ヌードルスープ・フルーツ	カレイ ベーコン 牛乳	胡麻パン スパゲッティ 鮭おにぎり	小松菜・やし 玉ねぎ・人参 かぼちゃ	鮭おにぎり 麦茶	593 516	23.6 21.2
16(木)	かぼちゃ	胚芽入りご飯・鶏のから揚げ 大根サラダ・フルーツ さつまいとえのきの味噌汁	鶏もも肉 卵 ハネーヨーグルト	米 さつまい おせんべい	大根・人参 きゅうり・えのき 生姜・にんにく	ハネーヨーグルト おせんべい 麦茶	593 542	20.5 19.7
17(金)	さつまい	胚芽入りご飯・肉じゃが ほうれん草のおかか和え・フルーツ はんぺんと三つ葉のすまし汁	豚小間肉 はんぺん かつお節	米 じゃが芋 バナナケーキ	玉ねぎ・人参 ほうれん草 みつば・しめじ	バナナケーキ 麦茶	585 532	19.9 19.0
18(土)	パン	親子丼・フルーツ キャベツのおかか和え じゃが芋と水菜の味噌汁	鶏もも肉 かつお節	米 じゃが芋 クリームパン	玉ねぎ・みつば キャベツ・人参 水菜	クリームパン 麦茶	600 534	22.4 20.6
20(月)	かぼちゃ	胚芽入りご飯・麻婆豆腐 たたききゅうりの和え物 わかめスープ・フルーツ	豚挽き肉 木綿豆腐	米 杏仁豆腐 おせんべい	長ねぎ・にんにく きゅうり・わかめ 人参・えのき	杏仁豆腐 おせんべい 麦茶	623 551	18.2 16.5
21(火)	じゃが芋	胚芽入りご飯・肉団子のもち米蒸し 春キャベツとしらすのおかか和え かぶとほうれん草の味噌汁・フルーツ	豚挽き肉 しらす 牛乳	米 もち米 マカロニきな粉	玉ねぎ・人参 キャベツ・かぶ ほうれん草	ツナサンド 麦茶(乳児) 牛乳(幼児)	595 509	25.0 21.2
22(水)	さつまい	たけのご飯・切干大根の煮物 カジキマグロの胡麻ステーキ・ブロッコリー じゃが芋と小松菜の味噌汁・フルーツ	カジキマグロ 油揚げ	米・バター じゃが芋 お好み焼き	人参・えのき 小松菜・ブロッコリー 干しいたけ	お好み焼き 麦茶	592 526	21.6 19.6
<誕生会> 23(木)	かぼちゃ	サンドパン(乳児・バターロール) ハンバーグ・ポテトサラダ ミックススープ・フルーツ	豚挽き肉 卵 ロースハム	パン じゃが芋 ケーキ	玉ねぎ・人参 きゅうり・しいたけ ほうれん草	ケーキ 麦茶(乳児) 紅茶(幼児)	598 510	21.1 17.2
27(月)	じゃが芋	胚芽入りご飯・チキンカツ ほうれん草としらすの和え物 さつまいの豆乳味噌汁・フルーツ	鶏胸肉 卵 しらす	米 さつまい チーズトースト	ほうれん草 しめじ 大根	チーズトースト 麦茶	594 532	24.9 22.7
28(火)	かぼちゃ	胚芽入りご飯・いんげんの胡麻和え 鮭の味噌焼き・プチトマト 里芋と三つ葉のすまし汁・フルーツ	鮭 牛乳	米 里芋 ホットケーキ	いんげん 人参・プチトマト みつば	ホットケーキ 麦茶(乳児) 牛乳(幼児)	619 518	24.9 21.5
30(火)	じゃが芋	スパゲッティミートソース シーザーサラダ フルーツ	豚挽き肉 チーズ 牛乳	スパゲッティ マヨネーズ 手作りクッキー	レタス・きゅうり 水菜・玉ねぎ 人参・ホールトマト缶	手作りクッキー 麦茶(乳児) 牛乳(幼児)	621 535	22.3 19.1

\* 都合により献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

\* ★印は手作りおやつです。