

令和 03 年 4 月分 給食予定献立表

3歳以上児 アケボノ保育園

月	火	水	木	金	土
<ul style="list-style-type: none"> ・昼食時には毎日麦茶を提供しています。 ・箸とコップは毎日忘れずに持ってきましょう。 ・カレーやシチューの日はスプーンも忘れずに！！ ・3歳以上児の予定献立表は、白飯100gの栄養価を加算して表示しています。 ・都合により献立が変更になることがありますのでご了承下さい。 ・4月1日に紅白まんじゅうを配ります。 			<p>1 味噌汁 鱈の西京焼き 大根と鶏肉の煮物 ゆかりふりかけ フルーツ</p> <p>牛乳 豆腐ドーナツ</p> <p>エネルギー: 660Kcal 蛋白質: 29g 脂質: 23g 塩分: 1.8g</p>	<p>2 ひき肉とうすら卵のカレー チキンカツ グリーンサラダ フルーツ</p> <p>麦茶 ヨーグルト ビスコ</p> <p>エネルギー: 675Kcal 蛋白質: 26.9g 脂質: 21g 塩分: 2.2g</p>	<p>3 じゃじゃ麺 さつま芋の天ぷら フルーツ</p> <p>牛乳 カステラ</p> <p>エネルギー: 663Kcal 蛋白質: 18.5g 脂質: 16.1g 塩分: 2.1g</p>
<p>5 スープ ポークピカタ きのこサラダ フルーツ</p> <p>麦茶 焼きおにぎり</p> <p>エネルギー: 510Kcal 蛋白質: 16.4g 脂質: 13.9g 塩分: 1.9g</p>	<p>6 味噌汁 豆腐とエビのケチャップ煮 ごぼうサラダ チーズ納豆 フルーツ</p> <p>牛乳 シュガーパイ</p> <p>エネルギー: 595Kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 22.9g 塩分: 2.2g</p>	<p>7 味噌汁 さんまのみぞれ煮 筑前煮 フルーツ</p> <p>牛乳 ロールパン</p> <p>エネルギー: 651Kcal 蛋白質: 23.9g 脂質: 21g 塩分: 2.1g</p>	<p>8 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 青菜のなめ苺和え フルーツ</p> <p>牛乳 ワッフル せんべい</p> <p>エネルギー: 647Kcal 蛋白質: 25.1g 脂質: 21g 塩分: 2g</p>	<p>9 スープ ジャーマンオムレツ スパゲッティサラダ フルーツ</p> <p>麦茶 ハンバーグサンド</p> <p>エネルギー: 679Kcal 蛋白質: 27.2g 脂質: 25.7g 塩分: 2.4g</p>	<p>10 かしわうどん 大根とツナの煮物 フルーツ</p> <p>牛乳 ホットケーキ</p> <p>エネルギー: 635Kcal 蛋白質: 19.6g 脂質: 15.8g 塩分: 2g</p>
<p>12 味噌汁 鮭のチーズフライ キャベツのごま和え フルーツ</p> <p>牛乳 きなこ揚げパン</p> <p>エネルギー: 667Kcal 蛋白質: 28.4g 脂質: 19.1g 塩分: 2.1g</p>	<p>13 ㊦ 誕生会 ㊦ たけのこご飯 けんちん汁 かつおフライ 菜の花のツナマヨ和え フルーツ </p> <p>野菜ジュース いちごシュークリーム</p> <p>エネルギー: 572Kcal 蛋白質: 26.8g 脂質: 23.3g 塩分: 1.5g</p>	<p>14 スープ 鶏肉のトマト煮 しょうゆフレンチサラダ フルーツ</p> <p>麦茶 ツナコーンドリア</p> <p>エネルギー: 639Kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 27.3g 塩分: 1.8g</p>	<p>15 味噌汁 焼き魚(鯖) 青菜の磯部和え めかぶ納豆 フルーツ</p> <p>牛乳 バナナケーキ</p> <p>エネルギー: 606Kcal 蛋白質: 24.2g 脂質: 18.1g 塩分: 1.9g</p>	<p>16 味噌汁 鶏肉の甘辛揚げ 和風サラダ フルーツ</p> <p>ジョア 二色クッキー</p> <p>エネルギー: 682Kcal 蛋白質: 23.8g 脂質: 22.3g 塩分: 2.1g</p>	<p>17 肉入りそうめん マカロニサラダ フルーツ</p> <p>牛乳 シュガーロール</p> <p>エネルギー: 689Kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 25.6g 塩分: 2.1g</p>
<p>19 味噌汁 鮭の生姜焼き すき昆布の炒め煮 フルーツ</p> <p>麦茶 焼きうどん</p> <p>エネルギー: 505Kcal 蛋白質: 24.2g 脂質: 9.1g 塩分: 2.5g</p>	<p>20 スープ 豆腐ハンバーグ 添え野菜 フルーツ</p> <p>牛乳 スイートコーンケーキ</p> <p>エネルギー: 618Kcal 蛋白質: 20.9g 脂質: 20.3g 塩分: 1.7g</p>	<p>21 味噌汁 五目卵焼き つるるん野菜チャイナ フルーツ</p> <p>麦茶 ピピンバ風混ぜご飯</p> <p>エネルギー: 529Kcal 蛋白質: 20.9g 脂質: 13.2g 塩分: 1.8g</p>	<p>22 すまし汁 かじきまぐろのごま味噌焼き 肉じゃが煮 ごま塩ふりかけ フルーツ</p> <p>牛乳 たまご蒸しパン</p> <p>エネルギー: 601Kcal 蛋白質: 24.6g 脂質: 17.6g 塩分: 1.8g</p>	<p>23 洋風味噌汁 レバーのかりんとう揚げ ウインナー ほうれん草とトマトのサラダ フルーツ</p> <p>牛乳 ミニフランスパン</p> <p>エネルギー: 695Kcal 蛋白質: 27.9g 脂質: 27.1g 塩分: 2.3g</p>	<p>24 きつねうどん 大根のきんぴら フルーツ</p> <p>牛乳 どらやき せんべい</p> <p>エネルギー: 637Kcal 蛋白質: 18.6g 脂質: 11.4g 塩分: 2.1g</p>
<p>26 味噌汁 鱈の味噌マヨネーズ焼き 五日きんぴら フルーツ</p> <p>野菜ジュース メロンパン風トースト</p> <p>エネルギー: 666Kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 19.2g 塩分: 1.7g</p>	<p>27 スープ ほうれん草と卵のチーズ焼き ツナサラダ フルーツ</p> <p>麦茶 シーフードスパゲッティ</p> <p>エネルギー: 606Kcal 蛋白質: 25.2g 脂質: 20.2g 塩分: 2.1g</p>	<p>28 チキンカレー しゅうまい 白菜の即席漬け フルーツ</p> <p>麦茶 りんごソフール せんべい</p> <p>エネルギー: 570Kcal 蛋白質: 19.9g 脂質: 13.1g 塩分: 2g</p>	<p>29 (昭和の日) </p>	<p>30 たまごスープ 揚げぎょうざ もやし中華サラダ フルーツ</p> <p>牛乳 食パンサンド</p> <p>エネルギー: 599Kcal 蛋白質: 19.2g 脂質: 21.2g 塩分: 1.9g</p>	<p></p>