



令和4年度

4月の予定献立表



竹駒保育園



曜日	月	火	水	木	金	土
日					1	2
献立					手作り弁当 	手作り弁当 
未満児						
おやつ						
日	4	5	6	7	8	9
献立	入園式 	カレー スパゲティサラダ わかめスープ いちご	変り納豆 南瓜の含め煮 白菜と人参のみそ汁 キウイ	マーボー豆腐 中華風サラダ キャベツのスープ ミニトマト	シチュー ブロッコリーサラダ ウィンナーソテー バナナ	手作り弁当 
未満児		ごはん ヨーグルト せんべい	ごはん ホットケーキ 牛乳	ごはん オレンジゼリー せんべい	ごはん ジャムサンド 牛乳	
おやつ						
日	11	12	13	14	15	16
献立	魚の照り焼き 青菜の煮浸し しめじの味噌汁 オレンジ	鶏からあげ わかめサラダ 五目みそ汁 ミニトマト	ピーマンの肉詰め煮 ポテトサラダ きのこのスープ キウイ	あぶたま もやしの中華和え 豆腐と青菜のみそ汁 いちご	肉じゃが ごま酢キャベツ もやしのみそ汁 バナナ	ハムピカタ 青菜和え じゃが芋のみそ汁 オレンジ
未満児	ごはん 南瓜ドーナツ 牛乳	ごはん さつま芋入りおもち 牛乳	ごはん パンナコッタ せんべい	ごはん クッキー 牛乳	ごはん ピザトースト 牛乳	ごはん
おやつ						
日	18	19	20	21 誕生会	22	23
献立	生姜焼き ツナサラダ にらのみそ汁 オレンジ	ベーコンエッグ きんぴらごぼう 大根汁 キウイ	さばのみそ煮 切干大根和風サラダ かきたま汁 バナナ	焼そば エビフライ コーンサラダ 菜の花の清汁 いちご	ハンバーグ 三色サラダ ベーコンスープ オレンジ	挽肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し 豆腐のみそ汁 バナナ ごはん
未満児	ごはん 蒸しパン 牛乳	ごはん しょうゆ団子 牛乳	ごはん 大学芋 牛乳	ケーキ 牛乳	ごはん 卵サンド 牛乳	
おやつ						
日	25	26	27	28	29	30
献立	ローストチキン 切干サラダ ワンタンスープ ミニトマト	茹卵ミートソースかけ ごまドレサラダ はんぺんスープ バナナ	煮魚 大徳寺和え さつま汁 いちご	豆腐とひじきのつくね ジャーマンポテト 小松菜のみそ汁 キウイ	昭和の日 	豚肉みそ炒め さつま芋オレンジ煮 若布スープ バナナ
未満児	ごまごはん 二色団子 牛乳	ごはん パンケーキ 牛乳	卵ごはん ハムサンド 牛乳	ごはん 杏仁豆腐 せんべい		ごはん
おやつ						

～一日に必要な栄養量の目安～
 1歳～2歳児は一日約994kcal、3歳～5歳児は約1300kcal必要とされていて、保育園では昼食+おやつで未満児は50%、以上児は45%を摂取することを目安としています。(以上児が持参するご飯は100gで計算していますがお子さんの様子をみながら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～

	未満児	以上児
エネルギー	492kcal	399kcal
たんぱく質	19.0g	17.8g
脂肪	17.7g	18.8g