

4月の予定献立

令和2年4月 米崎保育園

	献立名	おやつ(3時)	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品
1 (水)	手作り弁当				
2 (木)	手作り弁当				
3 (金)	入園式				
4 (土)	肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し 牛乳		豚挽肉 卵 かつお節 牛乳	砂糖 バター	ほうれん草 パナナ
6 (月)	カレー マカロニサラダ わかめスープ いちご	ヨーグルト ビスケット	豚肉 豆腐 ヨーグルト	じゃが芋 マカロニ マヨネーズ	玉葱 人参 パセリ きゅうり キャベツ みかん缶 ねぎ
7 (火)	マーボー豆腐 中華風サラダ コーンとキャベツのスープ オレンジ	ホットケーキ 牛乳	豆腐 豚挽肉 卵 ハム 牛乳	片栗粉 春雨 ごま油 小麦粉 砂糖 バター	ねぎ 人参 干椎茸 ピーマン きゅうり キャベツ コーン
8 (水)	変り納豆 かぼちゃの含め煮 しめたま汁 キウイフルーツ	ジャムサンド 牛乳	納豆 豚挽肉 ハム 卵 牛乳	砂糖 食パン マーガリン ジャム	キャベツ きゅうり 人参 かぼちゃ しめじ 小松菜 ねぎ
9 (木)	煮魚 油揚げと青菜の煮浸し さつま汁 パナナ	しょうゆ団子 牛乳	魚 油揚げ 豚肉 牛乳	砂糖 さつま芋 上新粉 片栗粉	ほうれん草 人参 もやし ごぼう ねぎ パナナ
10 (金)	ツナとチーズの卵焼き いんげんのサラダ 凍り豆腐のみそ汁 ミントマト	カルピスゼリー せんべい	ツナ缶 チーズ 卵 凍り豆腐 牛乳	マヨネーズ	玉葱 人参 いんげん きゅうり わかめ ミントマト
11 (土)	手作り弁当				
13 (月)	シチュー ウィンナーソテー ブロッコリーのごま和え オレンジ	ドーナッツ 牛乳	豚肉 ウィンナー 卵 牛乳	バター 小麦粉 じゃが芋 砂糖 油	玉葱 人参 ピーマン ブロッコリー ごま オレンジ
14 (火)	鶏からあげ オーロラサラダ かぶのみそ汁 ミントマト	フルーツヨーグルト せんべい	鶏肉 ハム 油揚げ ヨーグルト	片栗粉 油 マカロニ マヨネーズ	きゅうり レタス かぶ 人参 ミントマト パナナ みかん缶
15 (水)	豆腐のドライカレー風 わかめサラダ はんぺんスープ パナナ	小倉蒸しパン 牛乳	豆腐 豚挽肉 ハム はんぺん 牛乳	油 小麦粉 黒砂糖	人参 玉葱 わかめ キャベツ きゅうり えのき茸 パセリ
16 (木)	ベーコンエッグ ほうれん草のサラダ なめこ汁 キウイフルーツ	豆銀糖 牛乳	ベーコン 卵 豆腐 きなこ 牛乳	砂糖 油 みずあめ	ほうれん草 コーン なめこ 人参 ねぎ キウイフルーツ
17 (金)	魚の照り焼き ひじきの炒り煮 吉野汁 いちご	さつま芋入りおもち 牛乳	魚 油揚げ ささみ 牛乳	砂糖 しらたき 白玉粉 さつま芋	ひじき 人参 ごぼう いんげん みつば いちご
18 (土)	豚肉のみそ炒め スパゲティソテー 牛乳 パナナ		豚肉 牛乳 チーズ	スパゲティ	玉葱 人参 小松菜 パセリ パナナ
20 (月)	生姜焼き 人参グラッセ マッシュポテト 春雨スープ キウイフルーツ	バナナケーキ 牛乳	豚肉 ベーコン 卵 牛乳	砂糖 バター じゃが芋 春雨 小麦粉	人参 玉葱 干椎茸 チンゲン菜 キウイ パナナ
21 (火)	マカロニグラタン ツナサラダ 南瓜といんげんのみそ汁 ミントマト	オレンジゼリー せんべい	鶏肉 チーズ ツナ缶	小麦粉 バター パン粉 マヨネーズ 砂糖	人参 玉葱 ピーマン きゅうり キャベツ かぼちゃ いんげん
22 (水)	肉豆腐 ごまもやし 大根汁 パナナ	大学芋 牛乳	豆腐 豚肉 油揚げ 牛乳	しらたき 砂糖 さつま芋 油	人参 ねぎ もやし きゅうり 大根 小松菜 パナナ
23(木) お誕生会	焼そば エビフライ いちご コーンとポテトのサラダ 卵スープ	ケーキ 牛乳	豚肉 えび 卵 牛乳	中華麺 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ	キャベツ 人参 玉葱 もやし ピーマン きゅうり えのき茸
24 (金)	親子煮 豚肉とピーマンの炒め わかめのみそ汁 オレンジ	なべ焼き 牛乳	卵 鶏挽肉 豚肉 豆腐 牛乳	片栗粉 小麦粉 黒砂糖 油	玉葱 人参 キャベツ 干椎茸 小松菜 ピーマン たけのこ
25 (土)	ハムピカタ いんげんのごま和え 牛乳 パナナ		ハム 卵 牛乳	小麦粉 油 砂糖	いんげん 人参 パナナ
27 (月)	ハンバーグ 三色サラダ かきたま汁 ミントマト	フルーツサンド 牛乳	豚挽肉 卵 ハム なると 牛乳	パン粉 春雨 マヨネーズ 食パン 砂糖	玉葱 人参 もやし きゅうり ほうれん草 キャベツ ねぎ
28 (火)	肉じゃが ブロッコリーと若布のお浸し ふのりのみそ汁 オレンジ	白玉団子黒みつけ 牛乳	豚肉 かつお節 豆腐 きなこ 牛乳	じゃが芋 しらたき 白玉粉 黒砂糖	玉葱 人参 干椎茸 いんげん ブロッコリー ふのり オレンジ
29 (水)	昭和の日				
30 (木)	サバの味噌煮 切干大根の和風サラダ 五目うどん パナナ	フライドポテト 牛乳	さば 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳	砂糖 うどん フライドポテト 油	切干大根 ひじき 人参 きゅうり ねぎ パナナ

朝ごはんを食べましょう!!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入り、元気に活動できるようになります。



~今月の一平均栄養所要量~

エネルギー 415kcal
たんぱく質 18.1g
脂肪 17.8g

