



4月の予定献立

令和2年4月 米崎保育園



	献立名	午前のおやつ	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	午後のおやつ
1 (水)	手作り弁当					
2 (木)	手作り弁当					
3 (金)	入園式					
4 (土)	ごはん 豆腐の味噌汁 バナナ 挽肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し	せんべい 牛乳	豆腐 豚挽き肉 かつお節 卵 牛乳	米 砂糖 バター	ほうれん草 バナナ	
6 (月)	ごはん わかめスープ カレー マカロニサラダ いちご	せんべい リンゴジュース	豚肉 豆腐 ヨーグルト	米 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 パセリ きゅうり キャベツ みかん缶 ねぎ	ヨーグルト ビスケット
7 (火)	ごはん コーンとキャベツのスープ マーボー豆腐 中華サラダ オレンジ	バナナ	豆腐 豚挽き肉 卵 ハム 牛乳	米 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	ホットケーキ 牛乳
8 (水)	ごはん しめたま汁 変り納豆 南瓜の含め煮 キウイ	ビスケット 牛乳	納豆 豚挽き肉 ハム 卵 牛乳	米 砂糖 食パン マーガリン ジャム	キャベツ きゅうり 人参 南瓜 しめじ 小松菜 ねぎ	ジャムサンド 牛乳
9 (木)	ごはん さつま汁 煮魚 油揚げと青菜の煮浸し バナナ	せんべい 飲むヨーグルト	魚 油揚げ 豚肉 牛乳	米 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 バナナ	しょうゆ団子 牛乳
10 (金)	ごはん 凍り豆腐のみそ汁 ミントマト ツナとチーズの卵焼き いんげんのサラダ	サブレ 牛乳	ツナ缶 チーズ 卵 凍り豆腐 牛乳	米 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	カルピスゼリー せんべい
11 (土)	手作り弁当	バナナ				
13 (月)	ごはん シチュー オレンジ ウイナーソテー ブロッコリーごま和え	ビスケット 牛乳	豚肉 ウイナー 卵 牛乳	米 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	ドーナツ 牛乳
14 (火)	ごはん かぶのみそ汁 ミントマト 鶏からあげ オーロラサラダ	サブレ ヤクルト	鶏肉 ハム 油揚げ ヨーグルト	片栗粉 油 マカロニ 米 マヨネーズ	きゅうり レタス かぶ 人参 ミニトマト バナナ みかん缶	フルーツヨーグルト せんべい
15 (水)	ごはん はんぺんスープ バナナ 豆腐のドライカレー風 わかめサラダ	せんべい リンゴジュース	豆腐 豚挽き肉 ハム はんぺん 牛乳	米 油 小麦粉 黒砂糖	人参 玉葱 わかめ キャベツ きゅうり えのき草 パセリ	小倉蒸しパン 牛乳
16 (木)	ごはん なめこ汁 キウイ ベーコンエッグ ほうれん草のサラダ	せんべい 飲むヨーグルト	ベーコン 卵 豆腐 きなこ 牛乳	米 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	豆銀糖 牛乳
17 (金)	ごはん 吉野汁 いちご 魚の照り焼き ひじきの炒り煮	ビスケット 牛乳	魚 油揚げ ささみ 牛乳	米 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 三つ葉 いちご	さつま芋入りおもち 牛乳
18 (土)	ごはん きのこのスープ バナナ 豚肉みそ炒め スパゲティソテー	せんべい 牛乳	豆腐 豚肉 チーズ 牛乳	米 スパゲティ	玉葱 人参 小松菜 パセリ バナナ	
20 (月)	ごはん 春雨スープ キウイ 生姜焼き 人参グラッセ マッシュポテト	ビスケット リンゴジュース	豚肉 ベーコン 卵 牛乳	米 砂糖 バター 春雨 じゃが芋 小麦粉	人参 玉葱 干椎茸 チンゲン菜 キウイ バナナ	バナナケーキ 牛乳
21 (火)	ごはん 南瓜といんげんのみそ汁 マカロニグラタン ツナサラダ ミントマト	せんべい 豆乳	鶏肉 チーズ ツナ缶	米 小麦粉 バター パン粉 マヨネーズ	人参 玉葱 ピーマン きゅうり キャベツ 南瓜 いんげん	オレンジゼリー せんべい
22 (水)	しらすごはん 大根汁 肉豆腐 ごまもやし バナナ	サブレ 牛乳	豆腐 豚肉 油揚げ 牛乳	米 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 バナナ	大学芋 牛乳
23(木) お誕生会	焼きそば 卵スープ いちご エビフライ コーンとポテトのサラダ	せんべい ヤクルト	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 えのき草	ケーキ 牛乳
24 (金)	ごはん わかめの味噌汁 オレンジ 親子煮 豚肉とピーマンの炒め	ビスケット 牛乳	卵 鶏ひき肉 豚肉 豆腐 牛乳	米 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	なべ焼き 牛乳
25 (土)	ごはん しめじのみそ汁 バナナ ハムピカタ いんげんのごま和え	せんべい 牛乳	油揚げ ハム 卵 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖	いんげん 人参 バナナ	
27 (月)	ごはん かきたま汁 ハンバーグ 三色サラダ ミントマト	サブレ 牛乳	豚挽き肉 卵 ハム なんと 牛乳	米 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	フルーツサンド 牛乳
28 (火)	ごはん ふのりのみそ汁 オレンジ 肉じゃが ブロッコリーのお浸し	ヨーグルト	豚肉 かつお節 豆腐 きなこ 牛乳	米 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	白玉団子黒みつかけ 牛乳
29 (水)	昭和の日					
30 (木)	ごはん 五目うどん バナナ サバの味噌煮 切干大根の和風サラダ	せんべい 牛乳	さば 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳	米 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 バナナ	フライドポテト 牛乳

新しい環境になり、体調を崩しやすくなっています。
生活リズムを整えて元気に過ごせるようにしましょう。
朝は忙しいですが、余裕を持って登園できるようにしたいですね。
「早寝早起き」「朝ごはん」「排便」の3つを心掛けてみましょう。



～今月の一日平均栄養所要量～

エネルギー 537kcal
たんぱく質 19.5g
脂 肪 18.0g

