

# 4月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食	今月の1日平均栄養摂取量 エネルギー：539kcal たんぱく質：19.3g 脂 肪：17.8g			4 入園式 お祝い品が あります	5 ごはん ・カレー ・スパゲティーサラダ ・菜の花の清汁 ・いちご	6 ごはん ・挽肉そぼろ ・炒り卵 ・青菜のお浸し ・豆腐のみそ汁 ・バナナ
おやつ					・ヨーグルト ・せんべい	
未満児 主 食 副 食	8 ごはん ・マーボー豆腐 ・拌三糸 ・ささみスープ ・オレンジ	9 ごはん ・シチュー ・ウィンナーソテー ・フロッキーサラダ ・バナナ	10 ごはん ・ひじき卵 ・切干サラダ ・もやしの味噌汁 ・いちご	11 ごはん ・煮魚 ・青菜の煮浸し ・豚汁 ・バナナ	12 ごはん ・鶏みそ焼き ・わかめサラダ ・五目スープ ・オレンジ	13 手作り弁当の日 ・牛乳 
おやつ	・ホットケーキ ・牛乳	・オレンジゼリー ・せんべい	・しょうゆだんご ・牛乳	・スイートポテト ・牛乳	・ジャムサンド ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	15 ごはん ・さつま芋入り卵焼き ・マカロニツナサラダ ・五目うどん ・キウイフルーツ	16 ごはん ・つくね焼き ・ドレッシングサラダ ・豆腐のみそ汁 ・バナナ	17 ごはん ・鶏のから揚げ ・カリフラワーサラダ ・野菜ミルクスープ ・いちご	18 ごはん ・肉じゃが ・ピーナツ和え ・大根汁 ・オレンジ	19 ごはん ・えびグラタン ・三色ソテー ・春雨スープ ・ミニトマト	20 ごはん ・変わり納豆 ・南瓜の甘煮 ・青菜のみそ汁 ・バナナ
おやつ	・白玉だんご黒蜜かけ ・牛乳	・ドーナツ ・牛乳	・クッキー ・牛乳	・なべ焼き ・牛乳	・フルーツゼリー ・せんべい	
未満児 主 食 副 食	22 ごはん ・肉豆腐 ・チーズサラダ ・南瓜のみそ汁 ・オレンジ	23 ごはん ・ローストチキン ・アスパラサラダ ・ワンタンスープ ・ミニトマト	24 ごはん ・親子煮 ・いんげんごま和え ・じゃが芋みそ汁 ・バナナ	25 お誕生会 ・五目ぶかし ・魚の照り焼き ・わかめの酢の物 ・若筍スープ ・いちご	26 ごはん ・焼きししゃも ・切干大根炒り煮 ・かきたま汁 ・オレンジ	27 ごはん ・はんぺんチーズ焼き ・コーンサラダ ・わかめスープ ・キウイフルーツ
おやつ	・人参バターケーキ ・牛乳	・カルピスゼリー ・せんべい	・くるみゆべし ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・ハムサンド ・牛乳	

## 1年間よろしくお願ひします



## 栄養摂取量

未満児の保育園における1日の栄養  
 給与目標量は エネルギー460kcal、  
 たんぱく質20g、脂質10~15gです

目標値&予定値の数字にはごはんの  
 栄養量もふくまれています。



朝食は必ず  
摂らせて下さい。

## 快食・快眠・快便

朝食をしっかり食べると  
 “うち”がでやすくなって、  
 1日を元気に過ごせます。  
 規則正しい生活リズムを  
 身につけて元気な体を作っ  
 て行きましょう！



## おしらせ

- ・体調不良等で何か食事でお気を
- ・付けて欲しい事などがありまし
- たら遠慮なくお伝え下さい。



## お知らせ

5日から給食が始まります。  
 未満児は完全給食なのでお弁箱&  
 お箸セット等は要りません。

土曜日と同じ様に給食があります。

未満児は午前中に牛乳やヨーグルト、  
 バナナなど軽いおやつを9時30分ごろ  
 頂きます。

離乳食は各々家庭と連絡を取り  
 ながら進めて行きたいと思い  
 ますのでよろしくお願い  
 致します。



## おねがい

毎月第2土曜日は手作り弁当の日です  
 お弁当の準備をお願いします

※行事・曜日配列等により  
 多少の変更があります