



# 4月の予定献立表



令和5年度

竹駒保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
献立	 <h2 style="text-align: center;">ご入園・ご進級</h2> <h3 style="text-align: center;">おめでとうございます</h3> 					手作り弁当 
未満児 主食	     					
献立	手作り弁当 	入園式 	カレー マカロニツナサラダ 卵スープ いちご ごはん ヨーグルト せんべい	マーボー豆腐 中華風サラダ ベーコンスープ ミニトマト ごはん ホットケーキ 牛乳	変わり納豆 かぼちゃ含め煮 茄子のみそ汁 キウイフルーツ ごはん ジャムサンド 牛乳	手作り弁当 
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
献立	タンドリーチキン アスパラサラダ 凍り豆腐のみそ汁 バナナ ごはん 二色だんご 牛乳	豆腐とひじきのつくね ワカメの酢みそ和え しめたま汁 オレンジ ごはん 杏仁豆腐 せんべい	親子煮 いんげんのサラダ なめこ汁 いちご ごはん チーズクッキー 牛乳	サバのみそ煮 千草和え ささみスープ ミニトマト ごはん 大学芋 牛乳	鶏からあげ 七福ナムル キャベツのスープ キウイフルーツ ごはん ピザトースト 牛乳	挽肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し かぼちゃのみそ汁 バナナ ごはん
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
献立	ハワイアンポークソテー 親子サラダ わかめのみそ汁 グレープフルーツ ごはん ココアケーキ 牛乳	かに玉 ジャーマンポテト はんぺんスープ キウイフルーツ ごはん しょうゆ団子 牛乳	ハンバーグ オーロラサラダ 春雨スープ ミニトマト ごはん ドーナツ 牛乳	☆誕生会☆ 焼きそば エビフライ ポテトサラダ 菜の花の清汁 いちご ごはん ケーキ 牛乳	豚肉の野菜巻き 切干大根の和風サラダ 豆麩のみそ汁 オレンジ ごはん 蒸しパン 牛乳	ハムピカタ カレー風味サラダ 青菜のみそ汁 バナナ ごはん
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
献立	がんもの含め煮 青菜としめじのお浸し すいとん汁 いちご ごはん 甘食 牛乳	☆ほかほかごはん☆ ピーマン餃子 伴三糸 かきたま汁 グレープフルーツ ごはん バナナパイ 牛乳	オムレツ かぼちゃサラダ カレー汁 キウイフルーツ ごはん 豆腐のごまだれ団子 牛乳	魚のみそ焼き きんぴらごぼう わかめスープ ミニトマト 卵ごはん 豆銀糖 牛乳	ささみオープン焼き いんげんの胡麻和え 五目みそ汁 バナナ ごはん ストロベリーパバロア せんべい	昭和の日 
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	卵ごはん	ごはん	

### ～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、保育園では未満児は昼食+おやつで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の量は100gで計算していますが、お子さんの様子をみながら調節してあげてください。)

### ～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	19.2g	18.1g
脂 肪	17.9g	18.9g

