

日	曜	未満児おやつ	主食	昼食	3時おやつ	
1	15	月	クラッカー 牛乳	ご飯	鮭の梅醤油焼き,にらの納豆和え, 人参・キャベツ・豆腐の味噌汁,ほうじ茶[林檎]	ジャムサンド,クラッカー, オレンジ,牛乳
2	/	火	クッキー 牛乳	ご飯	照り焼き豆腐ハンバーグ,もやし中華和え, 大根と若布のスープ,牛乳[林檎]	生姜ツナご飯,プルーン, オレンジ,ほうじ茶
/	16	火	クッキー 牛乳	パン	豆腐入り厚焼き卵,キャベツとツナのサラダ, 野菜スープ,牛乳[オレンジ]	薩摩芋ご飯,プルーン, 林檎,ほうじ茶
3	17	水	ビスケット 牛乳	ご飯	さばのみそ煮,切干大根サラダ, じゃが芋・人参・ねぎの味噌汁,ほうじ茶[オレンジ]	ごまトースト,クッキー, バナナ,牛乳
4	18	木	クラッカー 牛乳	ご飯	鶏肉のママレード煮,ほうれん草の胡麻和え, 若布・玉ねぎ・豆腐の味噌汁,ほうじ茶[バナナ]	きな粉サンド,ビスケット, オレンジ,牛乳
5	19	金	ビスケット 牛乳	ご飯	ぶりのみそ照り焼き,ツナ入り3色サラダ, 人参・しめじ・キャベツの味噌汁,牛乳[バナナ]	ふかし芋(きな粉),プルーン, オレンジ,ほうじ茶
6	20	土	せんべい 牛乳	ご飯	麻婆豆腐,薩摩芋甘辛煮, 人参・玉ねぎの味噌汁,牛乳,オレンジ	クッキー,せんべい, りんごジュース
8	22	月	クラッカー 牛乳	ご飯	鮭の塩焼き,もやしの納豆和え, さつまいも・玉ねぎ・油揚げの味噌汁,牛乳[オレンジ]	ヨーグルト和え, せんべい,ほうじ茶
9	23	火	クッキー 牛乳	パン	ポテトオムレツ,マカロニサラダ, 大根と若布のスープ,牛乳[オレンジ]	人参ご飯,プルーン, 林檎,ほうじ茶
10	24	水	ビスケット 牛乳	ご飯	たら磯辺焼き,ひじき炒り煮, じゃがいも・若布・豆腐の味噌汁,ほうじ茶[オレンジ]	白いメロンパン, バナナ,牛乳
11	25	木	クラッカー 牛乳	ご飯	五目豆腐,若布と胡瓜の三杯酢, 人参(25日:大根)・白菜・葱の味噌汁,ほうじ茶[バナナ]	きな粉サンド,ビスケット, 林檎,牛乳
12	26	金	ビスケット 牛乳	ご飯	きのこカレーライス,さつま芋バター煮, トマト,牛乳[バナナ]	豆乳フレンチトースト, クラッカー,オレンジ,ほうじ茶
13	27	土	せんべい 牛乳	ご飯	厚揚げと大根の煮物,薩摩芋甘辛煮, 人参,玉ねぎの味噌汁,牛乳,オレンジ	クッキー,せんべい, オレンジジュース
/	30	火	クッキー 牛乳	ご飯	照り焼き豆腐ハンバーグ,もやし中華和え, じゃが芋・玉ねぎ・人参の味噌汁,牛乳[林檎]	ホットケーキ,クラッカー, オレンジ,ほうじ茶

※献立は都合により変更になる場合がございますので、ご了承ください

### 〈お知らせ〉

未満児も以上児も完全給食です。

4・5歳児さんは、

お箸はご家庭から持ってきてください。



※献立表はHPにも掲載しています

4月の栄養給与量です。参考にしてください。

	栄養給与量	
	未満児	以上児
エネルギー(Kcal)	491	577
蛋白質(g)	18.7	23.0
脂質(g)	15.6	18.6
食塩相当量(g)	1.3	1.5

3歳未満児は1日の栄養給与量の50%、

以上児は45%を 保育園で提供しています。

