

令和4年4月予定献立

おのすみれ

日	曜	未	満	見	お	ひ	る	3時	お	や	つ	主	な	食	以				
															未	以	エネルギー	たんぱく質	脂質
1	金	チョイス	牛乳	炒り卵	グレープフルーツ	三色野菜の甘酢漬	ワッフル	牛乳	鶏挽肉	卵	海老	人参	玉ねぎ	いんげん	542	21.3	20.2	1.0	
															561	21.5	18.5	1.3	
2	土			ミニパン	バナナ	牛乳						ミニパン	バナナ	牛乳	203				
															248				
3	日																		
4	月	ソフトサラダ	牛乳	かじきの照り焼き	みそ汁	さつま芋サラダ	かつばえびせん	牛乳	かじき	さつま芋	人参	きゅうり	コーン	りんご	522	19.8	20.7	1.6	
															517	19.5	18.6	1.8	
5	火	チーズおかき	牛乳	生揚げのそぼろ煮	トマト	スパゲッティ	フルーツサンドパン	牛乳	豚挽肉	厚揚げ	人参	ピーマン	もやし		700	25.9	34.2	1.9	
															761	27.2	36.0	2.3	
6	水				* 入園を祝う会・始園式 *	ミニパン	牛乳		バームクーヘン	味しらべ		ミニパン	牛乳	268	9.4	10.8	0.3		
															337	11.7	13.4	0.5	
7	木	バナナ	牛乳	切り干し大根の炒め煮	オレンジ	いりどりサラダ	ピザ風ホットケーキ	牛乳	切り干し大根	人参	さつま揚げ	椎茸	こんにゃく		556	19.3	17.0	1.7	
															566	18.4	2.0	2.1	
8	金	ハッピーターン	牛乳	コロッケ	ビタミンAスープ	もやしとかにかまの酢味噌和え	プチダノン	麦茶	コロッケ	もやし	かにかま	きゅうり	卵		504	15.7	18.1	2.0	
															517	14.5	15.7	2.5	
9	土			ミニパン	バナナ	牛乳						ミニパン	バナナ	牛乳	203				
															248				
10	日																		
11	月	星たべよ	牛乳	ウインナー	ポテトサラダ	いちご	マーブル蒸しパン	牛乳	ウインナー	じゃが芋	人参	きゅうり	りんご		531	15.9	22.0	1.1	
															544	14.6	20.7	1.2	
12	火	カルシウムせん	牛乳	コーンカレー	トマト	ブロッコリーのごま和え	ぼかうけ	牛乳	豚肉	人参	玉ねぎ	じゃが芋	コーン		632	17.7	30.6	2.2	
															661	18.3	29.0	1.9	
13	水	スティックパン	牛乳	ひじきの炒め煮	グレープフルーツ	中華風マカロニサラダ	豆腐ドーナツ	牛乳	鶏挽肉	ひじき	人参	油揚げ	コーン		699	24.5	31.8	1.8	
															677	23.7	27.3	2.2	
14	木	茎わかめ	牛乳	ハンバーグ	みそ汁	しらすときゅうりの酢の物	チーズ	麦茶	豚挽肉	卵	パン粉	人参	玉ねぎ		535	25.8	23.2	2.5	
															568	26.2	22.9	3.1	
15	金	味しらべ	牛乳	豆腐の中華風煮	オレンジ	小松菜のおかか和え	コーンフレーク	牛乳	鶏挽肉	豆腐	人参	筍	椎茸	葱	472	19.7	16.0	1.6	
															479	19.2	14.2	2.0	
16	土			ミニパン	バナナ	牛乳						ミニパン	バナナ	牛乳	203				
															248				
17	日																		
18	月	ぼたぼた焼き	牛乳	塩麻婆豆腐	バナナ	きゅうりとハムのサラダ	ゼリー	牛乳	豚挽肉	豆腐	椎茸	ニラ	葱		525	19.7	17.8	0.9	
															514	19.6	15.5	0.9	
19	火	ハーベスト	牛乳	肉じゃが	グレープフルーツ	ごぼうサラダ	マカロニあべかわ	牛乳	豚肉	人参	玉ねぎ	じゃが芋	白滝	いんげん	478	29.5	15.6	1.1	
															508	31.6	13.8	1.2	
20	水	塩きゅうり	牛乳	焼き魚	野菜ソテー	みそ汁	ナイス	牛乳	鮭	キャベツ	もやし	人参	ハム		564	18.9	20.6	1.5	
															541	18.1	17.0	1.8	
21	木	ビスコ	牛乳	かぼちゃのそぼろ煮	オレンジ	いんげんのごま和え	カルビスボンテ	麦茶	豚挽肉	南瓜	人参	ピーマン	もやし		566	19.1	21.6	1.8	
															558	18.4	18.3	1.4	
22	金	ソフトサラダ	牛乳	コーンクリームシチュー	トマト	海苔サラダ	バナナ	牛乳	豚肉	じゃが芋	人参	玉ねぎ	コーン		607	18.1	25.4	1.0	
															615	17.3	24.5	1.2	
23	土			ミニパン	バナナ	牛乳						ミニパン	バナナ	牛乳	203				
															248				
24	日																		
25	月	卵ボーロ	牛乳	鶏の唐揚げ	みそ汁	切り干し大根の酢の物	たご焼き	牛乳	鶏肉	切り干し大根	きゅうり	若布	人参		515	23.5	18.7	2.2	
															534	24.6	17.6	2.6	
26	火	オレンジ	牛乳	栄養きんぴら	トマト	ほうれん草のしらす和え	みそ蒸しパン	牛乳	豚肉	人参	さつま芋	竹輪	こんにゃく		550	20.0	18.2	1.7	
															581	19.4	16.9	2.2	
27	水	ムーンライト	牛乳	豚肉と青菜の混ぜご飯	いちご	春野菜のごま和え	まるごとバナナ	牛乳	豚肉	ほうれん草	キャベツ	人参	もやし		687	22.1	21.1	1.9	
															741	22.8	19.8	2.6	
28	木	サッポロポテト	牛乳	しゅうまいのあんかけ	オレンジ	サウザンサラダ	ゆでじゃが	牛乳	しゅうまい	人参	えのき	もやし	いんげん		456	13.0	14.3	1.3	
															432	10.5	10.4	1.3	
29	金			* 昭和の日 *															
															203				
30	土			ミニパン	バナナ	牛乳						ミニパン	バナナ	牛乳	248				
															未	545	20.0	20.8	1.5
															以	561	19.8	19.4	1.8

*都合により献立が変更になる場合があります。

27日(水)
おたんじょうび会
ご飯はいりません



今月の目標
食事のあいさつを
きちんとしてよう!