

# 献立表

2024/04月分

杏ほいくえん

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	月	牛乳,ビスケット	マーボー豆腐丼,スティックきゅうり,春雨スープ,麦茶	牛乳,りんごゼリー
02	火	牛乳,ビスケット	御飯,さつま揚げと野菜の煮物,納豆あえ(こまつな),みそ汁(もやし),麦茶	牛乳,手作りドーナツ(きなこ)
03	水	牛乳,ビスケット	五目ラーメン,パンパンジーサラダ,りんご,麦茶	麦茶,昆布おにぎり
04	木	牛乳,せんべい	御飯,さばのみそ煮,さつまいものサラダ,五目汁(豆腐),麦茶	牛乳,トースト(ごま)
05	金	牛乳,ビスケット	御飯,厚揚げのケチャップ炒め煮,バナナ,みそ汁(キャベツ・えのき),麦茶	牛乳,クラッカーサンド(いちごジャム)
06	土	牛乳,ウエハース	焼きそば,牛乳	
08	月	牛乳,せんべい	けんちんうどん,コロッケ,小松菜のおかかあえ(もやし),麦茶	牛乳,ホイップサンド
09	火	牛乳,ビスケット	ミートスパゲティ,切干大根のサラダ,豆腐スープ,麦茶	牛乳,トースト(じゃこ)
10	水	牛乳,ビスケット	御飯,めかじきのバーベキューソース,コーンサラダ,豚汁,麦茶	牛乳,りんご,せんべい
11	木	牛乳,せんべい	豆腐ドライカレー,小松菜ともやしのナムル,わかめスープ(コーン),麦茶	牛乳,ココア蒸しパン
12	金	牛乳,ビスケット	御飯,肉じゃが(豚肉),キャベツのゆかりあえ,みそ汁(かぶ・あげ),麦茶	牛乳,パンせんべい
13	土	牛乳,ウエハース	味噌ラーメン,牛乳	
15	月	牛乳,ビスケット	御飯,炒り豆腐,磯の香和え,みそ汁(だいこん・にんじん),麦茶	牛乳,フライドポテト
16	火	牛乳,せんべい	ロールパン,クリームシチュー(鶏肉),三色サラダ,麦茶	牛乳,マカロニきな粉
17	水	牛乳,ビスケット	ゆかりごはん,蒸しシューマイ,和風サラダ,みそ汁(チンゲン菜),麦茶	牛乳,焼きうどん
18	木	牛乳,せんべい	豚肉のしょうが焼き丼,トマト,みそ汁(切干・南瓜),麦茶	麦茶,ビスケット,ヨーグルト(果物)
19	金	牛乳,ビスケット	カレーライス,チーズ,アスパラマヨドレ和え,麦茶	牛乳,いちごジャムサンド
20	土	牛乳,ウエハース	ナポリタン,牛乳	
22	月	牛乳,ビスケット	わかめ御飯,さばの葱焼,ひじきと大豆の炒り煮,豆腐みそ汁(なめこ),麦茶	牛乳,蒸し芋
23	火	牛乳,せんべい	御飯,チンジャオロース,マカロニサラダ,中華スープ(白菜),麦茶	牛乳,ビスケット,オレンジ
24	水	牛乳,せんべい	黒糖ロール,えびフリッター,スマイルポテト,ミモザサラダ,コーンクリームスープ,麦茶	牛乳,ごまのパウンドケーキ
25	木	牛乳,ビスケット	ハヤシライス,しょうゆフレンチサラダ,ヨーグルト,麦茶	牛乳,ツナサンド
26	金	牛乳,せんべい	たけのこ御飯,鶏つくね焼き,ほうれん草のごま和え,花麩のすまし汁(えのき),麦茶	牛乳,青菜とバナナのケーキ
27	土	牛乳,ウエハース	わかめうどん,牛乳	
30	火	牛乳,せんべい	御飯,回鍋肉,チーズ,中華スープ(ニラ玉),麦茶	牛乳,トースト(コーンマヨ)

・土曜日はその日の人数とバランスを考慮して1品プラスして提供します。ご了承ください。

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	562	22.9	21.5	324	2	214	0.43	0.52	25	4.9	2.4
3才未満児	427	17.4	16.3	235	1.5	162	0.33	0.38	19	3.8	1.9