

# 2023年4月分 献立表

あゆみ保育園

日	曜	10時おやつ	昼 食	3時おやつ	
1日	土	お茶	五目チャーハン, デザート, お茶	ワッフル, せんべい, お茶	
3日	月	甘辛せんべい, ドリンクヨーグルト	ご飯, 炒り豆腐, きゃべつの甘酢, みそ汁 (麩・玉葱), お茶	◎ふわふわドーナツ, 牛乳	
4日	火	塩せんべい, 牛乳	ご飯, 豚と生揚げの味噌炒め, 和風サラダ, すまし (青菜・かまぼこ), お茶	◎お好み焼き, 牛乳	
5日	水	ギンビスアスパラガス, お茶	ご飯, はんぺんフライ, コールスローサラダ, みそ汁 (なす・油揚げ), お茶	ポップコーン, カルシウムせんべい, 牛乳	
6日	木	甘辛せんべい, 牛乳	ご飯, 親子煮 (高野豆腐入り), 中華風サラダ, みそ汁 (じゃがいも・わかめ), お茶	◎じゃこトースト, 牛乳	
7日	金	塩せんべい, お茶	カレーライス, コーンサラダ, ヨーグルト, お茶	◎マドレーヌ, 牛乳	
8日	土	お茶	ピピン丼, デザート, お茶	クリームパン, せんべい, お茶	
10日	月	ギンビスアスパラガス, 牛乳	ご飯, マーボー豆腐, ツナサラダ, 中華風卵スープ, お茶	◎きなこトースト, 牛乳	
11日	火	甘辛せんべい, 牛乳	ご飯, カレイのみそチーズ焼き, ひじきの煮物, すまし汁 (小松菜・長葱), お茶	◎焼きそば, お茶	
12日	水	塩せんべい, お茶	ご飯, ホークチャップ, スパゲッティサラダ, きゃべつとコーンのスープ, お茶	◎バターラスク, 牛乳	
13日	木	ギンビスアスパラガス, お茶	食パン, ポークシチュー, フレンチサラダ, オレンジ, 牛乳	◎おかかおにぎり, お茶	
14日	金	甘辛せんべい, 牛乳	ご飯, 和風ハンバーグ, 青菜ともやしのごま和え, みそ汁 (高野豆腐), お茶	◎チーズ蒸しパン, 牛乳	
15日	土	お茶	豚丼, デザート, お茶	クレープ, せんべい, お茶	
17日	月	塩せんべい, お茶	ご飯, 肉じゃが, きゅうりとチーズの酢の物, みそ汁 (切干大根・玉葱), お茶	スイスロール, 牛乳	
18日	火	ギンビスアスパラガス, 牛乳	ご飯, 鶏の照り焼き, ポテトサラダ, みそ汁 (わかめ・もやし), お茶	◎シャムサンド, 牛乳	
19日	水	甘辛せんべい, 牛乳	スパゲッティミートソース, フロッコリーの香りとえ, 野菜スープ, お茶	◎ごへいもち, お茶	
20日	木	塩せんべい, お茶	ご飯, 豚肉生姜炒め, きゃべつのツナマヨサラダ, みそ汁 (青菜・油揚げ), お茶	フライドポテト, 牛乳	
21日	金	ギンビスアスパラガス, ドリンクヨーグルト	ご飯, 野菜と揚げボールの煮物, ナムル風煮浸し, みそ汁 (豆腐・長葱), お茶	◎ホットケーキ, 牛乳	
22日	土	お茶	カレーうどん, デザート, お茶	スティックパン, せんべい, お茶	
24日	月	甘辛せんべい, 牛乳	ご飯, 大豆の磯煮, きゅうりのごま酢, みそ汁 (たまご・わかめ), お茶	フルーチェ, せんべい, お茶	
25日	火	塩せんべい, お茶	胚芽ロール, ピザバーグ, 中華風和え, ポテトスープ, 牛乳	◎わかめおにぎり, お茶	
26日	水	ギンビスアスパラガス, お茶	ハヤシライス, ツナサラダ, フルーツヨーグルト, お茶	◎コーンマヨトースト, 牛乳	
27日	木	甘辛せんべい, 牛乳	(お誕生会メニュー) ふりかけご飯, エビフライ, マカロニサラダ, みそ汁 (大根・厚揚げ), お茶	ワッフル, 牛乳	
28日	金	塩せんべい, 牛乳	ご飯, 鮭の胡麻味噌マヨネーズ焼き, 切り干し大根の煮物, すまし汁 (豆腐), お茶	◎ナポリタン, 牛乳	
29日	土	昭和の日			

	I補料 - kcal	たんぱく g	脂質 g	加ゆみ g	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	595	23.6	19.4	248	2.7	206	0.37	0.37	26	4.6	2.3
3才未満児	493	19.2	15.8	221	2.2	159	0.29	0.32	19	3.4	1.8

◎は手作りおやつです。

☆お誕生会は27日(木)です。

☆献立は都合により変更することがあります。

4月のお誕生会メニューをリクエストしてくれたおともだち