

こんだてひょう 4月

		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
朝		牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼		ご飯 照り焼きハンバーグ ブロッコリーのツナ和え 白菜のすまし汁	ご飯 鯖の味噌煮 ジャーマンポテト 玉ねぎのすまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 鶏肉と野菜のトマト煮込み キャベツとじゃこのサラダ マカロニスープ フルーツ(バナナ)	ちゃんぽん麺 炒り豆腐 フルーツ(りんご)	ご飯 チンジャオロース ほうれん草ともやしのナムル 春雨の中華スープ
間		牛乳 セサミクッキー	牛乳 お菓子	牛乳 アップルパイ	お茶 わかめのおにぎり	牛乳 お菓子
	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼	ロールパン クリームシチュー 白菜サラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯 カレイの煮付 切干大根の酢の物 豆腐の味噌汁 フルーツ(バナナ)	ご飯 野菜炒め 高野の煮物 麩の味噌汁	鶏南蛮うどん ひじきとごぼうのサラダ フルーツ(バナナ)	混ぜ込みチャーハン 里芋とれんこんの炒り煮 もやしの中華スープ フルーツ(オレンジ)	豚丼 小松菜のごま酢和え 豆腐のすまし汁
間	お茶 おかかおにぎり	牛乳 りんごゼリー	牛乳 お菓子	お茶 きつねおにぎり	牛乳 りんごケーキ	牛乳 お菓子
	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼	ご飯 鶏肉のマヨパン粉焼き 花野菜サラダ ほうれん草のスープ フルーツ(バナナ)	ハヤシライス 豆腐サラダ フルーツ(りんご)	ご飯 白身魚の唐揚げ 大豆とひじきの煮物 キャベツの味噌汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 厚揚げの炒め物 ブロッコリーのゴマネーズ和え 花麩のすまし汁	きつねうどん かぼちゃサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯 酢鶏 じゃがいもの煮物 わかめの中華スープ
間	牛乳 さつまいもの蒸しパン	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 お菓子	牛乳 ポテトフライ	お茶 鮭のおにぎり	牛乳 お菓子
	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼	ご飯 豚肉の甘辛炒め ほうれん草のお浸し ごぼうの味噌汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 赤魚の西京焼き 大根のそぼろあんかけ えのきのすまし汁 フルーツ(バナナ)	ご飯 高野とひき肉の煮物 春雨の酢の物 大根の中華スープ	醤油ラーメン ほうれん草の白和え フルーツ(バナナ)	ツナとひじきの混ぜご飯 ポテトサラダ 玉ねぎの味噌汁 フルーツ(りんご)	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き 茄子の揚げびたし カリフラワーのスープ
間	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ジャムサンド	牛乳 お菓子	お茶 塩昆布おにぎり	牛乳 麩のラスク	牛乳 お菓子
	28日(月)	29日(火)	30日(水)			
朝	牛乳 お菓子		牛乳 バナナ			
昼	ケチャップそぼろ丼 れんこんのサラダ ブロッコリーのスープ フルーツ(りんご)	<b>昭和の日</b>		ご飯 カレイのコーンマヨネーズ焼き 金平ごぼう 大根のすまし汁 フルーツ(オレンジ)		
間	牛乳 みかんゼリー		牛乳 お菓子			

- 完了期は刻んで提供しております。
- 栄養価は3時のおやつも含まれています。
- 乳児・幼児摂取量は、4月分の平均摂取量を示しています。
- 仕入れ状況により材料が変更になる場合があります。

	(1~2歳児)		(3~5歳児)	
	乳児摂取量	乳児目標量	幼児摂取量	幼児目標量
エネルギー	502cal	464kcal	533kcal	511 kcal
タンパク質	18.3g	19.5g	20.8g	21.5g
脂質	17.4g	12.5g	17.0g	14g
カルシウム	255mg	214mg	230mg	231mg
鉄	1.4mg	2.3mg	1.7g	2.2g
レチノール	169 μg	189 μg	181 μg	189g
食塩相当量	2.0g	1.5g	2.3g	1.4g