

献立表

2024/04月分

ハピネス保育園市名坂(一般)

日	曜	午前時おやつ	昼食	午後おやつ	
01	月	牛乳	御飯,クリームシチュー,切干大根と小松菜のソテー,りんご	牛乳,ばりんこ	
02	火	牛乳	御飯,たらのみそマヨ焼き,ちくわと青菜のさっと煮,げんちゃん汁,バナナ	牛乳,皇たべよ	
03	水	牛乳	御飯,スタミナ納豆,昆布の煮物,切り干し大根のみそ汁,オレンジ	牛乳,かぼちゃの茶巾	
04	木	りんごジュース	マーボー丼,もやしのナムル,はるさめと海苔のスープ,キウイフルーツ	牛乳,ギョース アスパラガス	
05	金	牛乳	御飯,たら煮つけ,ジャーマンポテト,なめこと豆腐のみそ汁,オレンジ	牛乳,いちごジャムサンド	
06	土	麦茶,皇たべよ	鶏の照り焼き丼,納豆と大根のみそ汁,グレープフルーツ	麦茶,ぼたぼた焼	
07	日	お休み			
08	月	牛乳	ビーンズライス,コンソメスープ,キウイフルーツ	牛乳,うす焼きせんべい	
09	火	鉄入り牛乳	御飯,ぶりと野菜の煮物,こまつな海苔和え,さつまいもとしめじのみそ汁,オレンジ	牛乳,白い風船	
10	水	牛乳	三色そぼろ丼,はるさめサラダ,中華スープ,バナナ	牛乳,コーンマヨトースト	
11	木	ドリンクヨーグルト	御飯,さけのみそマヨ焼き,さつま芋とちくわの煮物,青菜のすまし汁,りんご	牛乳,ぼたぼた焼き	
12	金	牛乳	御飯,じゃが芋と鶏肉の煮物,豆腐のごまネーズ,わかめのみそ汁,グレープフルーツ	麦茶,フルーチェ	
13	土	麦茶,うす焼きせんべい	五目うどん,豚肉のしょうが焼き,キウイフルーツ	麦茶,ココナッツサブレ	
14	日	お休み			
15	月	牛乳	カレーライス,切干し大根のサラダ,オレンジ	牛乳,ギョース アスパラガス	
16	火	牛乳	御飯,さばのおろし煮,にんじんしりしり,つぶし大豆のみそ汁,バナナ	牛乳,ばりんこ	
17	水	牛乳	御飯,納豆のみそ炒め,かぼちゃの甘煮,青菜とえのきのすまし汁,グレープフルーツ	牛乳,マカロニきなこ	
18	木	ぶどうジュース	御飯,レバーと芋の甘辛煮,ブロッコリーのゴママヨあえ,豆腐のみそ汁,りんご	牛乳,白い風船	
19	金	牛乳	ツナと干ししいたけの炊き込み御飯,塩だれチキン,もやしときゅうりの中華和え,クリームかぼちゃ,豆腐とほうれん草の	牛乳,ふかし芋	
20	土	麦茶,ぼたぼた焼	コーンラーメン,ピーマンとソーセージのソテー,キウイフルーツ	麦茶,皇たべよ	
21	日	お休み			
22	月	牛乳	和風カレー丼,きゅうりともやしの酢の物,じゃがいものみそ汁,オレンジ	牛乳,ホームパイ	
23	火	鉄入り牛乳	わかめ御飯,鮭の西京焼き,さつま芋と昆布の煮物,小松菜のすまし汁,バナナ	牛乳,ココナッツサブレ	
24	水	牛乳	ミートスパゲティ,きのことオクラのスープ,りんご	牛乳,わかめおにぎり	
25	木	りんごジュース	御飯,さわらの利休焼き,ほうれん草のおかか和え,わかめとえのきの味噌汁,グレープフルーツ	牛乳,味しらべ	
26	金	牛乳	御飯,鶏肉のコーン焼き,卵の花,白菜のすまし汁,キウイフルーツ	牛乳,バナナケーキ	
27	土	麦茶,うす焼きせんべい	御飯,ツナじゃが,もやしのみそ汁,オレンジ	麦茶,ホームパイ	
28	日	お休み			
29	月	お休み			
30	火	鉄入り牛乳	御飯,松風焼き,ウマッコリー,なめこと豆腐のみそ汁,りんご	牛乳,クラッカー(リッツ)	

	1人分 - kcal	たんぱく g	脂質 g	食塩 g
3才未満児	429	18.4	13.5	1.4
目標量	460	18.4	12.8	1.5

今週のオススメ さわらの利休焼き

春が旬のさわらを、ごましょうゆダレに漬けて焼きあげます。



☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。
 ☆春は旬の食材がたくさんあります。おいしいものを食べてパワーアップ!!