

# 4月の給食献立表

三歳以上児

つるた乳幼児園

月	火	水	木	金	土
1日	2日	3日	4日	5日	6日
入園・進級式			父母の会役員会		
豚すき焼き風煮 きゅうり味噌マヨ和え ゼリー 麦茶	豆乳味噌ラーメン かぼちゃの甘煮 ヨーグルト	鯖塩焼き レンコンのきんぴら 味噌汁（なめこ） オレンジ	ポークカレー 大根サラダ 牛乳	鶏天 はんぺんスープ しらす納豆	ご飯 ごはんですよ さつま汁
せんべい 牛乳	バナナ 牛乳	フライドポテト 牛乳	せんべい 野菜ジュース	ウエハース 牛乳	クッキー 牛乳
エネルギー 441Kcal たんぱく質 21.4g 脂質 15.1g 炭水化物 39.4g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 442Kcal たんぱく質 23.9g 脂質 11.1g 炭水化物 68.5g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 380Kcal たんぱく質 16.2g 脂質 22.3g 炭水化物 34.2g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 335Kcal たんぱく質 12.5g 脂質 11.6g 炭水化物 47.8g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 451Kcal たんぱく質 21.2g 脂質 24.0g 炭水化物 37.9g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 394Kcal たんぱく質 15.6g 脂質 8.1g 炭水化物 60.1g 食塩相当量 2.9g
8日	9日	10日	11日	12日	13日
非常災害訓練					
豆腐中華煮 サラスパサラダ ヤクルト	煮干しラーメン 大豆サラダ ストロベリーヨーグルト	赤魚の竜田揚げ 味噌汁（もやし） オレンジ	ビーフシチュー キャベツのサラダ 牛乳	鶏むね肉のマヨネーズ焼き 春雨中華和え 味噌汁（豆腐） 納豆 パイナップル	具だくさん汁 鮭フレーク ご飯
せんべい 牛乳	バナナ 牛乳	ウエハース 牛乳	フランク オレンジジュース	ウエハース 牛乳	クッキー 牛乳
エネルギー 296Kcal たんぱく質 13.3g 脂質 14.5g 炭水化物 32.4g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 438Kcal たんぱく質 21.9g 脂質 13.7g 炭水化物 61.0g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 301Kcal たんぱく質 17.2g 脂質 10.4g 炭水化物 36.4g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 404Kcal たんぱく質 17.5g 脂質 24.9g 炭水化物 31.9g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 465Kcal たんぱく質 23.7g 脂質 26.0g 炭水化物 37.6g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 382Kcal たんぱく質 16.2g 脂質 9.5g 炭水化物 52.8g 食塩相当量 2.9g
15日	16日	17日	18日	19日	20日
交通安全訓練					
ひき肉入り卵焼き 味噌汁（大根） チーズ納豆	肉うどん ちくわきゅうり グレープヨーグルト	はんぺんフライ 白身魚フライ サラスパサラダ 味噌汁（じゃがいも）	キーマカレー わかめサラダ いちご 牛乳	琥珀煮 マカロニサラダ 卵味噌 麦茶	さつま汁 ご飯 ごはんですよ
クッキー 牛乳	チョコバナナ 牛乳	せんべい 牛乳	ウエハース ジョア	クッキー 牛乳	せんべい 牛乳
エネルギー 354Kcal たんぱく質 21.6g 脂質 17.1g 炭水化物 24.0g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 415Kcal たんぱく質 21.1g 脂質 10.0g 炭水化物 60.4g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 338Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 13.5g 炭水化物 36.5g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 410Kcal たんぱく質 17.7g 脂質 18.1g 炭水化物 47.7g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 370Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 16.3g 炭水化物 31.1g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 352Kcal たんぱく質 15.2g 脂質 9.0g 炭水化物 52.2g 食塩相当量 1.4g
22日	23日	24日	25日	26日	27日
				誕生会	カバー・ズツ洗濯日 子育て相談日
八宝菜 まっくろくろすけサラダ 麦茶 牛乳プリン	ナポリタン 卵スープ ヨーグルト	鱈の紅葉揚げ 味噌汁（厚揚げ） オレンジ	クリームシチュー しらすサラダ 野菜ジュース	鶏のから揚げ わかめスープ 塩むすび デザート	スープカレー ごはん 牛乳
クッキー 牛乳	黒蜜きなこバナナ 牛乳	せんべい 牛乳	クラッカー 牛乳	ウエハース ジョア	せんべい 牛乳
エネルギー 345Kcal たんぱく質 17.9g 脂質 12.4g 炭水化物 34.6g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 491Kcal たんぱく質 20.5g 脂質 20.9g 炭水化物 60.3g 食塩相当量 1.2g	エネルギー 336Kcal たんぱく質 18.8g 脂質 18.2g 炭水化物 23.7g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 344Kcal たんぱく質 14.4g 脂質 15.9g 炭水化物 37.0g 食塩相当量 0.7g	エネルギー 614Kcal たんぱく質 20.4g 脂質 28.1g 炭水化物 64.5g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 367Kcal たんぱく質 13.4g 脂質 14.2g 炭水化物 48.6g 食塩相当量 1.4g
29日	30日	<p style="text-align: center; color: red; font-size: 24px;">入園・進級おめでとうございます</p> <p>新しい生活が始まるこの時期は、緊張や不安から体調を崩しがちになります。健康な体作りには生活リズムを整えることが大切です。『早寝・早起き・朝ごはん』朝ごはんをしっかり食べて登園しましょう！</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  <span style="font-size: 2em;">➡</span>  <span style="font-size: 2em;">➡</span>  </div>			
<div style="text-align: center;">  <p>昭和三の日</p> </div>					
<div style="text-align: center;"> <p>保育学校</p> <p>親子そうめん ほうれん草と人参の ごま和え ヨーグルト</p> <p>バナナ 牛乳</p> <p>エネルギー 403Kcal たんぱく質 19.3g 脂質 11.5g 炭水化物 57.9g 食塩相当量 3.0g</p> </div>					