



4月献立表



上ノ丸くじら保育園

	月	火	水	木	金	土		
	 <p style="text-align: center;">★朝のおやつ★ ハイハイン せんべい ラムネ ビスコ</p>				1日	2日		
昼食					月・金 火・木 水 土		豆ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草のおかか和え 豆腐の味噌汁	♪入園式♪
おやつ							牛乳 ホットケーキ	
	4日	5日	6日	7日	8日	9日		
昼食	ごはん カレイの煮つけ ひじきサラダ ごぼうの味噌汁	メープルパン タンドリーチキン フルーツサラダ 小松菜のスープ	ゴマしそごはん 肉じゃが 玉子焼き 大根の味噌汁 オレンジ	ハヤシライス ゴマダレサラダ バナナヨーグルト	ごはん 八宝菜 鶏のから揚げ 青梗菜のスープ	ベーコンピラフ キャベツのサラダ オニオンスープ		
おやつ	牛乳 市販菓子	麦茶 さくらおにぎり	牛乳 チーズトースト	牛乳 さつまいも蒸しパン	牛乳 みかん牛乳寒天	牛乳 市販菓子		
	11日	12日	13日	14日	15日	16日		
昼食	ごはん ガリバタチキン ほうれん草のソテー 豆腐の味噌汁 オレンジ	ごはん 魚の照り焼き キャベツとワカメの和え物 大根の味噌汁	五目うどん 鮭おにぎり きゅうりの塩昆布和え	鯛めし 豆腐の落とし揚げ 小松菜のしらす和え 新キャベツのすまし汁 いちご	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草のおかか和え かぼちゃの味噌汁	ブルコギ丼 わかめスープ バナナ		
おやつ	牛乳 きな粉玉	牛乳 市販菓子	牛乳 フレンチトースト	麦茶 明石焼き	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 市販菓子		
	18日	19日	20日	21日	22日	23日		
昼食	ごはん カレイの煮つけ ひじきサラダ 白菜の味噌汁 バナナ	ロールパン タンドリーチキン フルーツサラダ 小松菜のスープ	ゴマしそごはん 肉じゃが 玉子焼き 大根の味噌汁	ごはん 鮭のムニエル ジャーマンポテト ほうれん草のスープ りんご	ごはん 甘辛たれ揚げ マカロニサラダ フライドポテト クリームスープ	ベーコンピラフ キャベツのサラダ オニオンスープ		
おやつ	牛乳 市販菓子	麦茶 焼きおにぎり	牛乳 カルピスパインゼリー	牛乳 ツナサンド	牛乳 いちごケーキ	牛乳 市販菓子		
	25日	26日	27日	28日	29日	30日		
昼食	ごはん ガリバタチキン ほうれん草のソテー 豆腐の味噌汁	ごはん 魚の磯部揚げ キャベツとワカメの和え物 大根の味噌汁 オレンジ	五目うどん 鮭おにぎり きゅうりの塩昆布和え	ハヤシライス 大豆ときゅうりのサラダ みかんヨーグルト	祝日	ブルコギ丼 わかめスープ バナナ		
おやつ	牛乳 ましゅまるおこし	牛乳 あんぱん	牛乳 チーズいもち	牛乳 桜パウンドケーキ		牛乳 市販菓子		

★ 給食だより ★

ご入園・ご進級おめでとう
ございます！

○4月行事食○

14日 食育献立
22日 誕生日会

今月の食育献立は、地元の明石です。明石は鯛が獲れ、桜鯛とって旬は春です。漁獲量は兵庫は全国4位です。和え物にいれてるのは全国2位の収穫量です。栄養価の高い海洋で育ったのは、アミノ酸が豊富です。明石焼きは卵たっぷりの中にタコが入っている、郷土料理です。お楽しみに！！

朝ご飯は1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。休息状態の脳や体を目覚めさせる役割や生活のリズムを整える役割があります。たんぱく質の多い食べ物やエネルギーをだすためのごはんやパンをしっかりと組み合わせる食べられるといいですね。朝ご飯をしっかりと食べ、体を

●平均給与栄養量●

	未満児	以上児
エネルギー	500kcal	510kcal
たんぱく質	19g	21g
脂質	16g	17g
塩分	1.8g	1.9g

*急遽、献立変更がありますのでご了承ください。