

日付	献 立	3時おやつ	エネルギー(kcal)		日付	献 立	3時おやつ	エネルギー(kcal)	
			たんぱく質(g)	脂 質 (g)				たんぱく質(g)	脂 質 (g)
			塩 分 (g)					塩 分 (g)	
1 もく	〈しえんしき〉 ごはん すきやきふうにもの まかにさらだ みそしる・くだもの	みるく むしばん	650.1		16 きん	ごはん にぎかな やさいのごままよね一ずあえ みそしる くだもの	みるく よーぐるとあえ	551.3	
			23.8					27.1	
			14.7					7.0	
			2.4					2.5	
2 きん	〈にゆうえんしき〉 ごはん てりやきちきん きやべつとつなのさらだ ちゆうかすーぶ くだもの	みるく くらっかーさんど	682.2		17 ど	ぶーちゃんどん みそしる くだもの	かるびす おかし	525.3	
			28.1					15.9	
			21.6					11.1	
			2.3					1.9	
3 ど	つなすばげていー こんそめすーぶ くだもの	かるびす おかし	449.3		19 げつ	つなとびーまんのあまからどん ぼてとさらだ こんそめすーぶ くだもの	みるく らすく	523.0	
			16.1					19.6	
			13.9					9.8	
			2.1					1.7	
5 げつ	ごはん ちくわのいそべあげ ぶろこっりーさらだ すましじる くだもの	みるく ばななけーき	590.4		20 か	ごはん とりにくのからあげ こまつなともやしをあえもの みそしる くだもの	みるく こーんふれーく	548.6	
			23.1					25.3	
			14.2					9.1	
			2.4					2.7	
6 か	ごはん にくじゃが ばんさんす みそしる くだもの	かるびす おかし	576.8		21 すい	ごはん そーせーじぼとふ すばげていーさらだ くだもの	みるく ぷりん	642.1	
			13.7					19.6	
			10.7					14.0	
			2.2					1.6	
7 すい	ごはん あつあげのちゆうかに あおなのごまあえ こんそめすーぶ くだもの	みるく ぜりー	537.8		22 もく	ごはん まーぼーどうふ はるさめさらだ ちゆうかすーぶ くだもの	みるく さつまいもの がれつと	679.6	
			18.9					25.7	
			8.3					20.3	
			1.7					2.2	
8 もく	おんそうめん こふきいも くだもの	みるく おにぎり	431.2		23 きん	〈ちまきづくり〉 わかめうどん かぼちゃといんげんのさらだ くだもの	みるく かしわもち	467.9	
			20.5					17.1	
			2.2					6.7	
			3.5					3.2	
9 きん	おやこどん きゆうりとわかめのすのもの みそしる くだもの	みるく ほつとけーき	675.3		24 ど	さんどいっち こんそめすーぶ くだもの	かるびす おかし	540.4	
			28.8					15.8	
			11.8					14.5	
			2.6					1.9	
10 ど	おにぎり ういんなー みそしる くだもの	かるびす おかし	491.0		26 げつ	ごはん ぶたにくのしょうがやき まめさらだ みそしる くだもの	みるく ふらいどぼてと	727.0	
			11.7					26.9	
			14.7					25.3	
			2.7					2.3	
12 げつ	ごはん とうふのかれーあん もやしとはむのさらだ ちゆうかすーぶ くだもの	みるく むーす	485.9		27 か	かれーらいす きゆうりとにんじんのこんぶあえ こんそめすーぶ くだもの	かるびす おかし	494.3	
			22.3					10.8	
			9.7					9.4	
			2.0					2.4	
13 か	〈おはなみえんそく(あいりす・ゆり)〉 〈おべんとうでーのーてれびでー〉 おべんとう (れたす)	みるく あげばん	489.9		28 すい	〈たんじょうかい〉 ごはん さけのこーんまよね一ずやき ひじきとにんじんのにも すましじる・くだもの	やくると ぶちけーき	587.3	
			15.6					19.8	
			9.9					19.9	
			1.8					1.8	
14 すい	やきそば いんげんのごまあえ こんそめすーぶ くだもの	みるく さつまいもの みたらし	413.1		29 もく しゆく	〈おやすみ〉 しょうわのひ			
			17.5						
			7.1						
			2.4						
15 もく	ごはん はんばーぐ こーるすろーさらだ すましじる くだもの	みるく じゃむさんど	679.1		30 きん	はむちゃーはん さんしよくなむる こんそめすーぶ くだもの	みるく まかにきなこ	305.5	
			28.6					16.3	
			16.2					6.8	
			2.4					2.5	

☆ 13にち(か)は「おべんとうでーのーてれびでー」です。おべんとうでーのやさいのてーまは「れたす」です。

つきにいちどの「のーてれびでー」はかぞくでじゅうじつしたじかんをすごしましょう。

☆ 23にち(きん)は「ちまきづくり」です。おやつはかしわもちをたべます。

はやね ・ はやおき ・ あさごはん

令和 3 年 4 月 献 立 表 太陽こども園

日付	10時おやつ	献 立	3時おやつ	エネルギー(kcal)			日付	10時おやつ	献 立	3時おやつ	エネルギー(kcal)		
				たんぱく質(g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)					たんぱく質(g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)
1 木	ヨーグルト	＜始園式＞ 御飯 すき焼き風煮物 マカロニサラダ みそ汁・くだもの	牛乳 蒸しパン	580.5			16 金	ヨーグルト	御飯 煮魚 野菜のごまマヨネーズ 和え みそ汁・くだもの	牛乳 ヨーグルト和え	497.0		
				20.0							22.4		
				15.4							9.1		
				1.9							1.9		
2 金	ヨーグルト	＜入園式＞ 御飯 照り焼きチキン キャベツとツナのサラダ 中華スープ くだもの	牛乳 クラッカー サンド	580.2			17 土	ヨーグルト	ぶーちゃん丼 みそ汁 くだもの	カルピス お菓子	474.1		
				22.6							16.2		
				20.1							8.9		
				1.7							1.6		
3 土	ヨーグルト	ツナスバゲティ コンソメスープ くだもの	カルピス お菓子	416.5			19 月	ヨーグルト	ツナとピーマンの 甘辛丼 ポテトサラダ コンソメスープ くだもの	牛乳 ラスク	480.1		
				16.6							16.8		
				11.3							11.6		
				1.8							1.4		
5 月	ヨーグルト	御飯 ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーサラダ すまし汁 くだもの	牛乳 バナナケーキ	525.0			20 火	ヨーグルト	御飯 鶏のから揚げ 小松菜ともやしの和えもの みそ汁 くだもの	牛乳 コーンフレーク	476.2		
				19.3							18.6		
				15.0							10.3		
				1.9							2.0		
6 火	ヨーグルト	御飯 肉じゃが パンサンス みそ汁 くだもの	牛乳 お菓子	519.4			21 水	ヨーグルト	御飯 ソーセージポトフ スバゲティサラダ くだもの	牛乳 プリン	577.8		
				17.1							16.9		
				11.9							15.0		
				1.8							1.3		
7 水	ヨーグルト	御飯 厚揚げの中華煮 青菜のごま和え コンソメスープ くだもの	牛乳 ゼリー	483.4			22 木	ヨーグルト	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ くだもの	牛乳 さつまいもの ガレット	605.4		
				15.8							21.7		
				9.8							20.0		
				1.3							1.8		
8 木	ヨーグルト	温そうめん 粉ふき芋 くだもの	牛乳 おにぎり	395.5			23 金	ヨーグルト	＜ちまき作り＞ わかめうどん かぼちゃといんげんの サラダ くだもの	牛乳 かしわ餅	433.8		
				17.2							14.6		
				5.5							9.0		
				2.8							2.5		
9 金	ヨーグルト	親子丼 きゅうりとわかめの 酢の物 みそ汁 くだもの	牛乳 ホットケーキ	604.4			24 土	ヨーグルト	サンドイッチ コンソメスープ くだもの	カルピス お菓子	489.9		
				24.2							16.4		
				13.2							11.7		
				2.1							1.7		
10 土	ヨーグルト	おにぎり ウインナー みそ汁 くだもの	カルピス お菓子	262.4			26 月	ヨーグルト	御飯 豚肉の生姜焼き 豆サラダ みそ汁 くだもの	牛乳 フライドポテト	628.2		
				69.0							22.3		
				7.9							23.4		
				1.8							1.8		
12 月	ヨーグルト	御飯 豆腐のカレーあん もやしとハムのサラダ 中華スープ くだもの	牛乳 ムース	442.4			27 火	ヨーグルト	カレーライス きゅうりと人参の 昆布和え コンソメスープ くだもの	牛乳 お菓子	467.3		
				18.4							15.4		
				11.1							11.4		
				1.5							2.1		
13 火	ヨーグルト	＜お弁当デー・ NOテレビデー＞ お弁当（レタス）	牛乳 揚げパン	222.0			28 水	ヨーグルト	＜誕生会＞ 御飯 鮭のコンマヨネーズ焼き ひじきと人参の煮物 すまし汁・くだもの	ヤクルト プチケーキ	537.4		
				9.8							19.6		
				8.3							16.0		
				0.5							1.5		
14 水	ヨーグルト	焼きそば いんげんのごま和え コンソメスープ くだもの	牛乳 さつまいもの みたらし	382.5			29 木・祝	お休み	＜昭和の日＞				
				14.9									
				9.3									
				1.9									
15 木	ヨーグルト	御飯 ハンバーグ コールスローサラダ すまし汁 くだもの	牛乳 ジャムサンド	573.7			30 金	ヨーグルト	ハムチャーハン 三色ナムル コンソメスープ くだもの	牛乳 マカロニきな粉	304.7		
				22.5							14.1		
				15.4							9.2		
				1.8							2.0		

☆13日（火）は「お弁当デー・NOテレビデー」です。お弁当デーの野菜のテーマは「レタス」です。レタスが入ったお弁当を持ってきてください  
月に一度のNOテレビデーは家族で有意義な時間を過ごしましょう。

☆23日（金）は「ちまき作り」です。午後のおやつはかしわもちを食べます。

早寝 ・ 早起き ・ 朝ごはん