

# 4月の献立

Sunday		Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday	
						1		2		3		4	
						玄米ご飯 ソース焼きそば スティック野菜 中華風コーンスープ ヨーグルト 370kcal (3-5歳) 278kcal (1-2歳)		玄米ご飯(グリーンピースご飯) 鶏肉の塩から揚げ 小松菜のおかか和え バナナ 377kcal (3-5歳) 283kcal (1-2歳)		玄米ご飯 ぶりの照り焼き 白菜の煮浸し かぼちゃのみそ汁 396kcal (3-5歳) 297kcal (1-2歳)			
5		6		7		8		9		10		11	
		玄米ご飯 ゆで豚サラダ 具だくさん汁 オレンジ 375kcal (3-5歳) 281kcal (1-2歳)		玄米ご飯 さばのおろし煮 納豆ネバネバ和え じゃがいものみそ汁 421kcal (3-5歳) 316kcal (1-2歳)		玄米ご飯(鶏ご飯) 大豆の甘辛揚げ 白菜の磯和え ヨーグルト 413kcal (3-5歳) 310kcal (1-2歳)		玄米ご飯 チンジャオロース かぼちゃの甘煮 大根のみそ汁 394kcal (3-5歳) 296kcal (1-2歳)		玄米ご飯 ひじき入りつくね焼き キャベツの煮干エビ和え 水菜のすまし汁 グレープフルーツ 404kcal (3-5歳) 303kcal (1-2歳)			
12		13		14		15		16		17		18	
		玄米ご飯 大根のスパニッシュオムレツ カラフルサラダ 大根のみそ汁 りんご 417kcal (3-4歳) 313kcal (1-1歳)		玄米ご飯 新じゃがコロッケ カニカマサラダ 豆腐のみそ汁 399kcal (3-5歳) 299kcal (1-2歳)		玄米ご飯 ソース焼きそば スティック野菜 中華風コーンスープ ヨーグルト 370kcal (3-5歳) 278kcal (1-2歳)		玄米ご飯(プタさんライス) 鶏肉の塩から揚げ 小松菜のおかか和え バナナ 377kcal (3-5歳) 283kcal (1-2歳)		玄米ご飯 ぶりの照り焼き 白菜の煮浸し かぼちゃのみそ汁 396kcal (3-5歳) 297kcal (1-2歳)			
19		20		21		22		23		24		25	
		玄米ご飯 ゆで豚サラダ 具だくさん汁 オレンジ 375kcal (3-5歳) 281kcal (1-2歳)		玄米ご飯 さばのおろし煮 納豆ネバネバ和え じゃがいものみそ汁 421kcal (3-5歳) 316kcal (1-2歳)		玄米ご飯(鶏ご飯) 大豆の甘辛揚げ 白菜の磯和え ヨーグルト 413kcal (3-5歳) 310kcal (1-2歳)		玄米ご飯 チンジャオロース かぼちゃの甘煮 大根のみそ汁 394kcal (3-5歳) 296kcal (1-2歳)		玄米ご飯 ひじき入りつくね焼き キャベツの煮干エビ和え 水菜のすまし汁 グレープフルーツ 404kcal (3-5歳) 303kcal (1-2歳)			
26		27		28		29		30					
		玄米ご飯 大根のスパニッシュオムレツ カラフルサラダ 大根のみそ汁 りんご 417kcal (3-4歳) 313kcal (1-1歳)		玄米ご飯 新じゃがコロッケ カニカマサラダ 豆腐のみそ汁 399kcal (3-5歳) 299kcal (1-2歳)				玄米ご飯(カレーライス) 小松菜のおかか和え オレンジ 393kcal (3-7歳) 295kcal (1-4歳)					

★食材の関係で、予告なくメニューが変わることがあります。