

2023年4月献立予定表

湯沢乳児保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前	早寝・早起き・朝ごはん						1 牛乳 ビスケット
昼食	<p>子どもの成長には、十分な睡眠が必要です。夜の睡眠中に成長ホルモンが分泌され、1日の疲れが回復します。夜はできるだけ早く寝て、朝早くに目覚めるようにするのが理想的です。 また、朝ごはんを食べると体温が上がって脳が動き出し、活動の準備が整います。 朝ごはんをしっかり食べて元気に1日を過ごしましょう☺️</p>						なめこうどん 小松菜のおひたし 果物
午後							牛乳 わかめおにぎり
午前	3 牛乳 せんべい	4 牛乳 ウエハース	5 牛乳 リッツ	6 牛乳 せんべい	7 牛乳 クラッカー	8 牛乳 ビスコ	
昼食	ごはん えのきと豆腐のみそ汁 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーのおひたし 果物	ごはん 白菜のみそ汁 ホッケの塩焼き 三色ごま和え 果物	カレーライス 野菜スープ マカロニサラダ 果物	ごはん 大根のみそ汁 タラの西京漬け焼き キャベツの中華風サラダ 果物	ごはん 麩のすまし汁 鶏の照り焼き 春雨サラダ 果物	親子丼 豆腐のみそ汁 果物	
午後	牛乳 サンドイッチ	牛乳 ゆかりおにぎり	バナナヨーグルト	牛乳 お麩ラスク	牛乳 じゃこごまおにぎり	牛乳 パン	
午前	10 牛乳 せんべい	11 牛乳 クラッカー	12 牛乳 ウエハース	13 牛乳 ビスケット	14 牛乳 リッツ	15 牛乳 せんべい	
昼食	ごはん キャベツのみそ汁 鮭の塩焼き ポテトサラダ 果物	ごはん なめこのみそ汁 鶏のマーマレード焼き 小松菜のツナサラダ 果物	ナポリタン チンゲン菜スープ やわらか肉団子 果物	ごはん かぶのみそ汁 麻婆豆腐 ブロッコリーのおかか和え 果物	ごはん さつま芋のみそ汁 タラのパン粉焼き ひじき炒め煮 果物	にゅう麺 三色おひたし 果物	
午後	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 米粉スティックケーキ	牛乳 ひじきおにぎり	フルーチェ せんべい	牛乳 あんぱん	牛乳 ゆかりおにぎり	
午前	17 牛乳 ゼリー	18 牛乳 せんべい	19 牛乳 ウエハース	20 牛乳 ビスコ	21 牛乳 クラッカー	22 牛乳 ビスケット	
昼食	ごはん わかめのみそ汁 鶏のごまみそ焼き ほうれん草としらすの磯和え 果物	ごはん 玉ねぎのみそ汁 さんまのみぞれ煮 サラスパサラダ 果物	ごはん コーンとわかめのスープ ハンバーグ ブロッコリーのおひたし 果物	ごはん もやしのみそ汁 鮭のうまたれ焼き コールスローサラダ 果物	ごはん にら玉スープ 肉じゃが ナムル野菜 果物	きつねうどん 小松菜と人参のおひたし 果物	
午後	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 チャーハンおにぎり	プリン せんべい	牛乳 おかかチーズおにぎり	牛乳 ホットケーキ	牛乳 パン	
午前	24 牛乳 せんべい	25 牛乳 ゼリー	26 牛乳 ビスケット	27 牛乳 クラッカー	28 牛乳 ウエハース	29 昭和の日	
昼食	ごはん 麺スープ 鯖のカレー風味焼き 南瓜のサラダ 果物	ごはん 豆腐のみそ汁 鶏の塩焼き 小松菜のごま和え 果物	なめこうどん ほうれん草のおひたし ゆで卵 果物	ごはん 豆乳のみそスープ イワシのトマト煮 豚肉とキャベツのみそ炒め 果物	ごはん 切り干し大根のみそ汁 鶏むね肉のパン粉焼き アスパラのサラダ 果物		
午後	牛乳 サンドイッチ	牛乳 米粉バナナスティック	牛乳 タコ焼き風おにぎり	ぶどうゼリー せんべい	牛乳 ゆかりおにぎり		

◎ 献立は物流の状況により、変更になる場合があります。ご了承くださいませようお願いいたします。

今月の1人当たりの栄養量は、459kcal、たんぱく質 19.1g、脂質 15.3g、カルシウム 248g、鉄 2.2g、塩分 1.2g