

4月の献立表 < 幼児食 >



トライアングル スマイル

2024年度

日にち	朝のおやつ 9:00	昼 食	午後のおやつ		材 料	カロリー 蛋白質	
			15:00	18:30			
1	月	ビスケット・牛乳	ご飯 果物 高野豆腐の卵とじ	みたらし団子・牛乳	おせんべい・麦茶	高野豆腐 卵 油揚げ 人参 たまねぎ しめじ	288kcal
15		ビスケット・牛乳	ひじきの炒め煮 味噌汁(さつまいも)	ミルク寒天・牛乳	おせんべい・麦茶	グリーンピース ひじき さつまいも いんげん	9.0g
2	火	サブレ・牛乳	ご飯 果物 魚の胡麻味噌焼き	杏仁豆腐・牛乳	パン・麦茶	鯖 豚肉 卵 竹輪 人参 ごぼう	330kcal
16		サブレ・牛乳	栄養きんぴら すまし汁(ほうれん草)	フルーツグラノーラ・牛乳	パン・麦茶	しらたき ほうれん草 ねぎ	14.8g
3	水	クラッカー・牛乳	ご飯 果物 肉豆腐	チヂミ・牛乳	おせんべい・麦茶	豆腐 豚肉 人参 たまねぎ	283kcal
17		クラッカー・牛乳	きゃべつの磯部和え 味噌汁(なめこ)	パウンドケーキ・りんごジュース	おせんべい・麦茶	きゃべつ 海苔 なめこ ねぎ 若芽	12.6g
4	木	ウエハース・牛乳	ご飯 ヨーグルト 鶏肉のマーマレード煮	焼きそば・牛乳	パン・麦茶	鶏肉 ひきわり納豆 コーン おくら	301kcal
18		ウエハース・牛乳	カラフル納豆 コンソメスープ	あんかけうどん・牛乳	パン・麦茶	海苔 人参 たまねぎ きゃべつ	16.1g
5	金	ビスケット・牛乳	ご飯 果物 魚の南部焼	フルーツ寒天ゼリー・牛乳	おせんべい・麦茶	鯖 ツナ 竹輪 卵 きゅうり	324kcal
19		ビスケット・牛乳	ちくわサラダ むらくも汁	サクサクパイ・牛乳	おせんべい・麦茶	人参 たまねぎ 青梗菜	15.3g
6	土	クラッカー・牛乳	炒飯 青菜のしらす和え	ロールサンド・牛乳	パン・麦茶	豚肉 卵 豆腐 しらす 小松菜	270kcal
20		クラッカー・牛乳	味噌汁(豆腐) 果物	ブラマンジェ・牛乳	パン・麦茶	ねぎ 若芽	9.8g
8	月	ビスケット・牛乳	ご飯 果物 豆腐の中華煮	フライドポテト・牛乳	おせんべい・麦茶	豆腐 豚肉 卵 かに蒲鉾 人参 白菜	287kcal
22		ビスケット・牛乳	切り干し大根のサラダ もやしと卵のスープ	白玉団子黒みつかけ・牛乳	おせんべい・麦茶	切り干し大根 きゅうり もやし ねぎ	11.1g
9	火	サブレ・牛乳	ご飯 果物 魚のちゃんちゃん焼き	ナポリタン・牛乳	パン・麦茶	鮭 豆腐 きゃべつ 人参 しめじ	254kcal
23		サブレ・牛乳	きゅうりと昆布の和え物 すまし汁(豆腐)	寒天ゼリー・牛乳	パン・麦茶	きゅうり 昆布 ほうれん草 ねぎ	14.6g
10	水	クラッカー・牛乳	三色丼 春雨サラダ	ジャムサンド・牛乳	おせんべい・麦茶	鶏肉 卵 豚肉 いんげん きゅうり	277kcal
24		クラッカー・牛乳	味噌汁(茄子) 果物	ジャムサンド・牛乳	おせんべい・麦茶	コーン 人参 茄子	11.2g
11	木	ウエハース・牛乳	ご飯 ヨーグルト 魚の香味焼き	豆乳くず餅・牛乳	パン・麦茶	かじき 卵 豚肉 おから 油揚げ	331kcal
25		ウエハース・牛乳	卵の花の炒り煮 にら卵スープ	洋風きんとん・牛乳	パン・麦茶	人参 しめじ ねぎ にら	15.6g
12	金	ビスケット・牛乳	ご飯 果物 鶏肉と大根の味噌煮	マカロニの黄粉和え・牛乳	おせんべい・麦茶	鶏肉 大根 いんげん	272kcal
26		ビスケット・牛乳	紅白煮 すまし汁(麩)	フルーチェ・牛乳	おせんべい・麦茶	人参 じゃがいも 麩 ねぎ	12.4g
13	土	クラッカー・牛乳	ご飯 果物 ポークチャップ	寒天ゼリー・牛乳	パン・麦茶	豚肉 ひきわり納豆 たまねぎ ピーマン	317kcal
27		クラッカー・牛乳	小松菜の納豆和え 味噌汁(大根)	いも餅・牛乳	パン・麦茶	小松菜 大根 若芽 ねぎ	13.7g
29	月						kcal g
30	火	サブレ・牛乳	ご飯 果物 豆腐の肉あんかけ			豆腐 豚肉 卵 人参 たまねぎ	309kcal
			ピーフンと野菜のソテー かきたま汁(小松菜)	フレンチトースト・牛乳	パン・麦茶	しめじ ピーマン 小松菜	12.5g
							kcal g
							kcal g
							kcal g

園の行事・材料の都合などで献立を変更する事があります。
おやつは、牛乳または麦茶と一緒にいただきます。
カロリー・タンパク質は昼食のみの数値です。
夕方のおやつは120kcalを目安にしています。

食 育

< 今月のテーマ >



「あいさつをしよう！」