



献立表

2020/04月分

家庭保育園なかよし

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
1	水	野菜せんべい,麦茶	御飯,肉じゃが,ほうれん草とわかめの和え物,みそ汁,バナナ	鮭おにぎり,牛乳	
2	木	ウエハース,麦茶	御飯,豆腐の野菜そぼろかけ,さつまいもの甘煮,みそ汁,りんご	ジャムサンド,牛乳	
3	金	お子様おせんべい,麦茶	カレーライス,菜花とコーンの炒め物,バナナ	ホットケーキ,牛乳	
6	月	ハイハイ,麦茶	御飯,かじきの煮つけ,ほうれん草とじゃこのお浸し,みそ汁,オレンジ	いちごの蒸しパン,牛乳	
7	火	お子様おせんべい,麦茶	御飯,小松菜バーグ,凍り豆腐の煮物,みそ汁,いちご	かぼちゃの醤油焼き,牛乳	
8	水	ビスケット,麦茶	あんかけうどん,豆腐ボール,茹でブロッコリー添え,りんご	じゃこおにぎり,牛乳	
9	木	野菜せんべい,麦茶	お弁当の日	ぶどうパン,牛乳	
10	金	お子様おせんべい,麦茶	御飯,ひじきふりかけ,鮭の塩焼き,かぶのそぼろ煮,みそ汁,バナナ	きな粉ポテト,牛乳	
13	月	ハイハイ,麦茶	御飯,マーボー豆腐,ほうれん草のナムル,みそ汁,いちご	チーズロールサンド,牛乳	
14	火	野菜せんべい,麦茶	御飯,納豆,さけのちゃんちゃん焼き,スナックえんどう,みそ汁,りんご	とりそぼろおにぎり,牛乳	
15	水	ウエハース,麦茶	御飯,大根と鶏肉の炊き合わせ,かぼちゃのチーズ焼き,みそ汁,オレンジ	ストーンクッキー,牛乳	
16	木	お子様おせんべい,麦茶	御飯,鶏つくねのあんかけ,チンゲン菜のあえ物,みそ汁,りんご	しらす入りソフトパン,牛乳	
17	金	ビスケット,麦茶	たけのこ入り混ぜご飯,たらの磯辺焼き,焼きトマト,すまし汁,バナナ	チーズおやき,牛乳	
20	月	お子様おせんべい,麦茶	御飯,ポークチャップ,チンゲン菜のさっと煮,みそ汁,オレンジ	きな粉ロールサンド,牛乳	
21	火	野菜せんべい,麦茶	御飯,赤魚の煮つけ,ほうれん草と豚肉の炒め物,みそ汁,バナナ	フィッシュポテト,牛乳	
22	水	ビスケット,麦茶	御飯,たらとわかめの炊き合わせ,ジャーマンポテト,みそ汁,オレンジ	玄米フレークスナック,牛乳	
23	木	ハイハイ,麦茶	御飯,おからナゲット,アスパラのコーン煮,みそ汁,りんご	もちもち芋まんじゅう,牛乳	
24	金	ウエハース,麦茶	カレーライス,ひじきと大豆の炒り煮,バナナ	ほうれん草蒸しパン,牛乳	
27	月	野菜せんべい,麦茶	御飯,かじきのケチャップ煮,ゆで野菜,みそ汁,りんご	いちごのブラマンジェ,牛乳	
28	火	ビスケット,麦茶	三色そぼろ丼,きゅうりのゆかりあえ,ジャガイモのすまし汁,オレンジ	おから蒸しパン,牛乳	
29	水	昭和の日			
30	木	ハイハイ,麦茶	御飯,さけの酒蒸し,ブロッコリーのごま和え,みそ汁,バナナ	凍り豆腐のきな粉トースト,牛乳	

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	556	21	15	236	2.4	212	0.33	0.36	39	4.3	2.1
目標量	574	23	17.2	259	2.5	202	0.31	0.36	20	4.6	2.3
充足率(%)	97	91	87	91	96	105	106	100	195	93	91
3才未満児	404	15.1	10.7	169	1.8	150	0.24	0.26	29	3.1	1.5
目標量	482	19.3	14.5	200	2.1	191	0.25	0.28	20	3.9	2
充足率(%)	84	78	74	85	86	79	96	93	145	79	75

*食材の納品によりメニューを一部変更する場合があります。