



4月 献立表



令和6年

浄光寺幼稚園

日 曜	献立名	あか				栄養価	
		体をつくる 血や肉になる	きいろ 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	その他	幼児	乳児
17 水	野菜パン コンソメスープ ミートローフ 人参ドレッシングサラダ 青りんごゼリー 麦茶	豚肉 木綿豆腐	野菜パン さつまいも 片栗粉 青りんごゼリー	人参 わかめ 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶	エネルギー:417kcal タンパク:16.5g 脂質:14.4g カルシウム:80mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:341kcal タンパク:13.1g 脂質:11.6g カルシウム:62mg 食塩相当量:1.4g
19 金	麦ご飯 味噌汁 チキンソテー ブロッコリーのマヨ和え パナナ 麦茶	木綿豆腐 味噌 鶏肉	米 押し麦 薄力粉 油 無塩バター ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 切干大根 小松菜 昆布 バセリ ブロッコリー 大根 人参 パナナ	水 塩 トマトケチャップ 麦茶	エネルギー:447kcal タンパク:16.6g 脂質:15.7g カルシウム:83mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:353kcal タンパク:13g 脂質:12.5g カルシウム:65mg 食塩相当量:1g
22 月	ご飯 ポークカレー コーンサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	豚肉 ヨーグルト	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ いちごジャム 砂糖	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり コーン	水 カレールウ 塩 麦茶	エネルギー:526kcal タンパク:12.9g 脂質:17.8g カルシウム:142mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:421kcal タンパク:10.1g 脂質:14.2g カルシウム:114mg 食塩相当量:1.1g
24 水	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 納豆和え オレンジ 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 納豆	米 マーマレード	干しいたけ 切干大根 長ねぎ 昆布 大根 人参 小松菜 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶	エネルギー:372kcal タンパク:16.6g 脂質:10.7g カルシウム:101mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:290kcal タンパク:13g 脂質:8.5g カルシウム:73mg 食塩相当量:0.9g
25 木	ミートソーススパゲティ コンソメスープ フレンチサラダ パイナップル 麦茶	豚肉	スパゲティ 油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ ブロッコリー もやし パイナップル	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 穀物酢 麦茶	エネルギー:334kcal タンパク:17.2g 脂質:11.9g カルシウム:57mg 食塩相当量:0.9g	エネルギー:309kcal タンパク:13.8g 脂質:9.5g カルシウム:46mg 食塩相当量:0.8g
26 金	中華あんかけ丼 中華スープ しらすとわかめの酢の物 パナナ 麦茶	豚肉 しらす	米 ごま油 片栗粉 砂糖	白菜 人参 たら 玉ねぎ えのき茸 チンゲン菜 もやし わかめ パナナ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶	エネルギー:429kcal タンパク:14.7g 脂質:11g カルシウム:76mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:336kcal タンパク:11.6g 脂質:8.8g カルシウム:59mg 食塩相当量:1.2g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	415	14.5	11.5	100	1.2
乳児	429	15.8	13.6	90	1.3
目標準					
平均量	341	12.4	10.9	70	1.1

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。