



# 4月 献立表



令和5年

浄光寺幼稚園

日 曜	あか				きいろ				みどり				その他								
	昼食				体をつくる 血や肉になる				かや体温のもとになる					体の調子を整える							
14	金	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 パナナ 麦茶				豚ひき肉 木綿豆腐				野菜パン さつまいも パン粉 片栗粉				人参 わかめ ひじき 玉ねぎ 白菜 きゅうり コーン パナナ				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			
17	月	ご飯 ポークカレー フレンチサラダ りんごゼリー 麦茶				豚肉				米 じゃが芋 油 砂糖				玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし りんごジュース アガー				水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶			
19	水	【穀雨】キャベツと塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 さわらのみりん焼き じゃが芋のおかか煮 オレンジ 麦茶				厚揚げ 味噌 さわら かつお節				米 砂糖 じゃが芋				キャベツ 塩昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 昆布 しょうが 玉ねぎ 人参 グリンピース オレンジ				水 塩 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶			
21	金	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草のごま和え チーズ 麦茶				味噌 鶏肉 チーズ				米 マーマレード ごま 砂糖				干しいたけ 切干大根 しめじ 小松菜 昆布 ほうれん草 もやし 人参				水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶			
24	月	中華あんかけご飯 中華スープ ナムル りんご 麦茶				豚肉				米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま				白菜 人参 たら 玉ねぎ えのき茸 チンゲン菜 ほうれん草 大根 りんご				水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶			
26	水	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き 納豆和え パナナ 麦茶				高野豆腐 鶏肉 味噌 納豆				米 砂糖				干しいたけ 人参 白菜 昆布 大根 小松菜 パナナ				水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶			

### ☆ 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	目標量 415	14.5	12	100	1.2
児	平均量 399	15.3	11.3	93	1.3
乳児	目標量 319	12.2	9.2	74	1.1
児	平均量				

☆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。