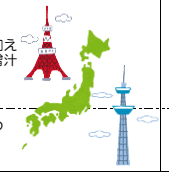
なりた空の保育園
令和4年度4月（卯月）　献立表

目標～楽しく食べよう
仲良く食べよう～

※1歳児から５歳児には午前おやつとして麦茶と小魚を提供します。
※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつ分のカロリーです。乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
※一日の幼児昼食おやつのカロリー基準547kcal

曜	月	火	水	木	金	土	日
日					1	2	3
予定							
昼食					・チキンライス ・彩り野菜のサラダ ・春キャベツとお豆のスープ ・バナナ	・ご飯 ・肉じゃが ・ひじきのサラダ ・若布と豆腐の味噌汁 ・オレンジ	・麦ご飯 ・鯖の塩焼き ・ほうれん草ともやしのごま酢和え ・キャベツと椎茸の味噌汁 ・りんご
午後のおやつ					・チーズおかかおにぎり ・麦茶	・ゆかりおにぎり ・麦茶	・ブルーベリージャムサンド ・牛乳
kcal					554	543	537
日	4	5	6	7	8	9	10
予定			野菜の日				
昼食	・ご飯 ・鰺のごま味噌焼き ・アスパラと人参の金平 ・わかめと筍のすまし汁 ・フルーツゼリー	・ポークカレー ・春キャベツのコールスローサラダ ・コンソメスープ ・ヨーグルト	・厚揚げのあんかけ丼 ・春雨の胡麻酢和え ・かぶと玉葱の味噌汁 ・バナナ	・ご飯 ・豚肉と春野菜のバター醤油炒め ・ほうれん草のお浸し ・豆腐と椎茸の味噌汁 ・清見オレンジ	・五目うどん ・南瓜の甘煮 ・胡瓜と若布の酢の物 ・いちご	・豚丼 ・小松菜の海苔和え ・大根と油揚げの味噌汁 ・ヨーグルト	・ご飯 ・鰆の味噌焼き ・ほうれん草とパプリカのおかか和え ・大根ときのこのすまし汁 ・オレンジ
午後のおやつ	・新牛蒡と豚肉の炊き込みご飯 ・麦茶	・マカロニきなこ ・牛乳	・ポテトフライ ・麦茶	・ツナと塩昆布のおにぎり ・麦茶	・市販パン ・牛乳	・若布のおにぎり ・麦茶	・メープルホットケーキ ・牛乳
kcal	501	545	459	512	512	497	529
日	11	12	13	14	15	16	17
予定			郷土食の日(東京都)	テーマ野菜の日(春キャベツ)	入園・進級お祝い献立		
昼食	・ロールパン ・ポークチャップ ・新ごぼうのマヨサラダ ・丸ごとかぶのスープ ・りんご	・ご飯 ・カレイのカレーパン粉焼き ・春キャベツと油揚げのお浸し ・大根と椎茸の味噌汁 ・バナナ	・親子丼 ・小松菜のおかか和え ・豆腐と長葱の味噌汁 ・清見オレンジ 	・春キャベツ焼きそば ・胡瓜とささみのさっぱり和え ・春キャベツとえのきのスープ ・ヨーグルト 	・赤飯 ・鶏の照り焼き ・豆腐と若布の和風サラダ ・花麩のすまし汁 ・桃のミルクゼリー 	・ご飯 ・肉じゃが ・ひじきのサラダ ・若布と豆腐の味噌汁 ・オレンジ	・三色丼 ・さつま芋のレモン煮 ・あおさとなめこの味噌汁 ・バナナ
午後のおやつ	・鮭の春色ごはん ・麦茶	・もちっと野菜マフィン ・ヨーグルトドリンク	・フルーツあんみつ ・おかき ・緑茶	・春キャベツのお好み焼き ・牛乳	・お祝いラップサンド ・牛乳	・ゆかりおにぎり ・麦茶	・おふラスク ・ヨーグルトドリンク
kcal	523	570	500	577	609	543	596
日	18	19	20	21	22	23	24
予定					お誕生日会		
昼食	・ご飯 ・鰺のごま味噌焼き ・アスパラと人参の金平 ・わかめと筍のすまし汁 ・フルーツゼリー	・ポークカレー ・春キャベツのコールスローサラダ ・コンソメスープ ・ヨーグルト	・五目うどん ・南瓜の甘煮 ・胡瓜と若布の酢の物 ・いちご	・ご飯 ・豚肉と春野菜のバター醤油炒め ・ほうれん草のお浸し ・豆腐と椎茸の味噌汁 ・清見オレンジ	・ミートソーススパゲティ ・春野菜のピクルス ・コーンスープ ・フルーツ2種盛り 	・豚丼 ・小松菜の海苔和え ・大根と油揚げの味噌汁 ・ヨーグルト	・ご飯 ・鰆の味噌焼き ・ほうれん草とパプリカのおかか和え ・大根ときのこのすまし汁 ・オレンジ
午後のおやつ	・新牛蒡と豚肉の炊き込みご飯 ・麦茶	・マカロニきなこ ・牛乳	・市販パン ・牛乳	・ツナと塩昆布のおにぎり ・麦茶	・チーズケーキ ・紅茶	・若布のおにぎり ・麦茶	・メープルホットケーキ ・牛乳
kcal	501	545	512	512	661	497	529
日	25	26	27	28	29	30	
予定			テーマ野菜の日(春キャベツ)	端午の節句	昭和の日		
昼食	・ロールパン ・ポークチャップ ・新ごぼうのマヨサラダ ・丸ごとかぶのスープ ・りんご	・ご飯 ・カレイのカレーパン粉焼き ・春キャベツと油揚げのお浸し ・大根と椎茸の味噌汁 ・バナナ	・春キャベツ焼きそば ・胡瓜とささみのさっぱり和え ・春キャベツとえのきのスープ ・ヨーグルト 	・たけのこご飯 ・鰯の竜田揚げ ・蓮根の甘酢漬け ・三つ葉と手毬麩のすまし汁 ・いちご 	・麦ご飯 ・鯖の塩焼き ・ほうれん草ともやしのごま酢和え ・キャベツと椎茸の味噌汁 ・りんご 	・ご飯 ・鶏の葱塩焼き ・切干大根のサラダ ・若布と玉葱の味噌汁 ・ヨーグルト	
午後のおやつ	・鮭の春色ごはん ・麦茶	・もちっと野菜マフィン ・ヨーグルトドリンク	・春キャベツのお好み焼き ・牛乳	・ちまき風おにぎり ・緑茶	・ブルーベリージャムサンド ・牛乳	・ツナおにぎり ・麦茶	
kcal	523	570	577	550	537	533	