4月献立表

モンテッソーリ星と光プリスクール

		献立名（昼食）	おやつ	肉や力になる	体の調子を整える	エネルギーになる	エネルギー(kcal) 脂質(g)	たんぱく質(g) 食塩相当量(g)
17	月	ごはん　ちくわフライ ゆで野菜　豚汁	しらすおにぎり	ちくわ　豚肉 しらす　ごま	大根　人参　ごぼう ブロッコリー	こめ	576 15.2	20.2 2.4
18	火	ごはん　新じゃがのそぼろ煮 キャベツサラダ　油揚げの味噌汁	バナナ　ビスケット	豚ひき肉　油揚げ	玉葱　人参　キャベツ とうもろこし　きゅうり	米　じゃがいも こんにゃく	514 24.4	16.3 2.4
19	水	ツナパン　コーンスープ マカロニサラダ	蒸しケーキ	ツナ　ベーコン	人参　きゅうり	米　マカロニ	374 14.8	16.5 1
20	木	ごはん ~~サバの竜田揚げ~~ チキンカツ ほうれん草の煮びたし　豆腐の味噌汁	ヨーグルト和え	鶏胸 ~~鯖~~　豆腐　油揚げ	ほうれん草　人参 わかめ	米	486 18.5	22.9 1.8
21	金	ごはん　茄子みそ炒め 春雨サラダ　中華スープ		豚肉　ハム　卵	茄子　ピーマン　玉葱 キャベツ　きゅうり　人参	米　春雨		
22	土	ちゃんぽん麺　果物	ビスケット	豚肉	玉葱　人参　とうもろこし キャベツ　りんご	中華麺	419 12.8	22.2 1.7
24	月	オムライス　わかめスープ かぼちゃサラダ	豆乳パンナコッタ	ほクリーム 豚ひき肉　卵	玉葱　人参　もやし ほうれん草　きゅうり	米　かぼちゃ ごま	539 17.9	22 1.9
25	火	ごはん　ぶりの照り焼き ほうれん草胡麻和え　豚汁	おかかチーズ おにぎり	ぶり　豚肉 油揚げ	ほうれん草　ごぼう 人参　大根	米	485 17.4	15.2 2.2
26	水	パン　コーンシチュー チキンソテー	バナナ	鶏肉	玉葱　人参　とうもろこし	パン	472 13.1	18.5 1.5
27	木	ビビンバ丼　スープ えびサラダ	ゴマクッキー	豚肉　卵	人参　ほうれん草 キャベツ　きゅうり	米　小麦	486 18.5	22.9 1.8
28	金	ごはん　にくじゃが 鮭フライ　わかめ味噌汁	ホットケーキ	豚肉　鮭　卵 豆乳	玉葱　人参　わかめ	米　砂糖　小麦 じゃがいも	441 21.8	14.5 2
29	土	**昭和の日**					485 15.2	16.2 1.4
							472 16.9	15.4 1.3