

4 かつ の こ ん だ て



<お知らせ>

1日(水) お弁当の日です。(おかず入りお弁当をお願いします。)
 15日(水) カレーの日です。(以上児はスプーンをお願いします。)
 16日(木) 4月生まれのお誕生会です。お箸を忘れないようお願いします。

令和8年4月1日 煙山保育園

日 曜日	午前おやつ	おひるの副食	未満児 主食	午後おやつ	
	未満児			未満児	以上児
1 水	お菓子	お弁当の日		牛乳 ジャムサンド	牛乳 ジャムサンド
2 木	ヨーグルト	ぶりの照り焼き じゃがいものそぼろ煮 磯辺和え なめこ汁 くだもの	麦ごはん	お茶 焼きうどん	お茶 焼きうどん
3 金	ぶどう ジュース	鶏肉のカレー焼き 大根と麩の中華煮 春雨サラダ わかめスープ くだもの	雑穀 ごはん	フルーツポンチ	フルーツポンチ
4 土	お菓子	肉団子 春雨スープ くだもの	麦ごはん	牛乳 食パンサンド	牛乳 食パンサンド
6 月	ふかし芋	鶏肉の塩麹焼き 切干大根の煮物 山東菜のお浸し たまねぎのみそ汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ホットケーキ
7 火	お菓子	スパニッシュオムレツ チリコンカン ツナマカロニサラダ コンソメスープ くだもの	キャロット ライス	お茶 じゃこ菜おにぎり	お茶 じゃこ菜おにぎり
8 水	りんご ジュース	鮭の塩焼き ひじきの煮物 キャベツのおかか和え さつまいものみそ汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 スティックパン	牛乳 スティックパン
9 木	ヨーグルト	松風焼き 五目豆 千草和え 焼きのりのみそ汁 くだもの	炊き込み ごはん	カルピス フルーツサンド	カルピス フルーツサンド
10 金	くだもの	ヤンニョムチキン ビーフンソテー 海藻サラダ キャベツスープ くだもの	雑穀 ごはん	ジョア さつまいもスコーン	ジョア さつまいもスコーン
11 土	お菓子	野菜キッシュ 肉団子入りスープ くだもの	麦ごはん	牛乳 メロンパン	牛乳 メロンパン
13 月	お菓子	豚肉のしょうが焼き 卵の花炒め 塩昆布和え あさりのみそ汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 フレーククッキー	牛乳 フレーククッキー
14 火	ヨーグルト	かわいいのおかか焼き 五目きんぴら 青菜のごま和え わかめのみそ汁 くだもの	ごま塩 ごはん	お茶 炊き込みごはん	お茶 みそもち
15 水	野菜 ジュース	ポークカレー スクランブルエッグ チーズ 春キャベツのサラダ くだもの	麦ごはん	牛乳 ウイナーパイ	牛乳 ウイナーパイ
お誕生会 16 木	くだもの	たけのこごはん チーズコロッケ 和風パスタ 五色なます すまし汁 ゼリー	たけのこ ごはん	飲むヨーグルト マドレーヌ	飲むヨーグルト マドレーヌ
17 金	チーズ	かじきの梅マヨ焼き チャブチエ 青菜のナムル 大根のみそ汁 くだもの	青菜 ごはん	赤ぶどうジュース ケーキサレ	赤ぶどうジュース ケーキサレ
18 土	お菓子	和風ハンバーグ 米粉ひつつみ汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 食パンサンド	牛乳 食パンサンド
20 月	くだもの	豚肉の野菜巻き 厚揚げの煮物 切干大根サラダ 山東菜のみそ汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 春キャベツマフィン	牛乳 春キャベツマフィン
21 火	ヨーグルト	鶏肉のみそ焼き 炒り豆腐 青菜のおかか和え 麩のみそ汁 くだもの	なめ茸 ごはん	ぶどうジュース 大判焼き	ぶどうジュース 大判焼き
22 水	ぶどう ジュース	かつおの竜田揚げ 筑前煮 青菜のおろし和え うるいのみそ汁 くだもの	雑穀 ごはん	牛乳 豆腐チュロス	牛乳 豆腐チュロス
23 木	ジョア	マカロニグラタン じゃがいものコンソメ煮 コールスロー ハヤシチュー くだもの	コーン ライス	お茶 サラダそうめん	お茶 サラダそうめん
24 金	お菓子	煮込みおでん 栄養納豆 お茶 くだもの	納豆 ごはん	ジョア ピザ	ジョア ピザ
25 土	お菓子	にらまんじゅう うどん汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 カステラサンド	牛乳 カステラサンド
27 月	ふかし芋	鶏肉の香味焼き 根菜の煮物 ポパイサラダ にらたま汁 くだもの	ゆかり ごはん	牛乳 ちんすこう	牛乳 ちんすこう
28 火	ヨーグルト	さわらの西京焼き すき昆布の煮物 なめ茸和え ひき肉のみそ汁	麦ごはん	お茶 おかかおにぎり	ヨーグルト ウエハース
30 木	チーズ	マーボー豆腐 しゅうまい じゃこサラダ 茎わかめスープ くだもの	雑穀 ごはん	りんごジュース ココア蒸しパン	りんごジュース ココア蒸しパン

※都合により、献立を変更する場合があります。

…今月の栄養平均…※()内は目標値です。

	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	484kcal(500)	387kcal(450)
たんぱく質	18.6g(21)	19.2g(23)
脂質	12.6g(14)	14.7g(16)
塩分	1.4g(1.4)	1.6g(1.6)

