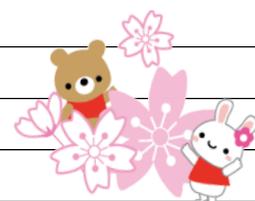


# 献立表

2024/04月分

ハピネス保育園へびた

日	曜	昼食
01	月	御飯,クリームシチュー,切干大根と小松菜のソテー,りんご
02	火	御飯,たらのみそマヨ焼き,ちくわと青菜のさっと煮,けんちん汁,バナナ
03	水	御飯,スタミナ納豆,昆布の煮物,切り干し大根のみそ汁,オレンジ
04	木	マーボー丼,もやしナムル,はるさめと海苔のスープ,キウイフルーツ
05	金	御飯,ぶりの角煮,ひじきの煮物,にらのみそスープ,りんご
06	土	
07	日	
08	月	ビーンズライス,コンソメスープ,キウイフルーツ
09	火	御飯,ぶりと野菜の煮物,こまつなの海苔和え,さつまいもとしめじのみそ汁,オレンジ
10	水	三色そばろ丼,はるさめサラダ,中華スープ,バナナ
11	木	御飯,さけのみそマヨ焼き,さつま芋とちくわの煮物,青菜のすまし汁,りんご
12	金	御飯,じゃが芋と鶏肉の煮物,豆腐のごまネーズ,わかめのみそ汁,グレープフルーツ
13	土	
14	日	
15	月	カレーライス,切干し大根のサラダ,オレンジ
16	火	御飯,さばのおろし煮,にんじんしりしり,つぶし大豆のみそ汁,バナナ
17	水	御飯,納豆のみそ炒め,かぼちゃの甘煮,青菜とえのきのすまし汁,グレープフルーツ
18	木	御飯,レバーと芋の甘辛煮,ブロッコリーのゴママヨあえ,豆腐のみそ汁,りんご
19	金	☆食育の日☆ ツナと干しいたけの炊き込み御飯,塩だれチキン,もやしときゅうりの中華和え,クリームかぼちゃ,豆腐とほうれん草のスープ,オレンジ
20	土	
21	日	
22	月	和風カレー丼,きゅうりともやしの酢の物,じゃがいものみそ汁,オレンジ
23	火	わかめ御飯,鮭の西京焼き,さつま芋と昆布の煮物,小松菜のすまし汁,バナナ
24	水	ミートスパゲティ,きのことオクラのスープ,りんご
25	木	御飯,さわらの利休焼き,ほうれん草のおかか和え,わかめとえのきの味噌汁,グレープフルーツ
26	金	御飯,鶏肉のコーン焼き,卵の花,白菜のすまし汁,キウイフルーツ
27	土	
28	日	
29	月	昭和の日
30	火	御飯,松風焼き,ウマッコリー,なめこと豆腐のみそ汁,りんご



	IUP - kcal	卵白ク g	脂質 g	食塩 g
3才以上児	539	23.1	17	1.8
目標量	532	21.3	14.8	1.5
3才未満児	429	18.4	13.5	1.4
目標量	460	18.4	12.8	1.5

今週のオススメ さわらの利休焼き

春が旬のさわらを、ごましょうゆダレに漬けて焼きあげます。

☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。  
 ☆春は旬の食材がたくさんあります。おいしいものを食べてパワーアップ!!