



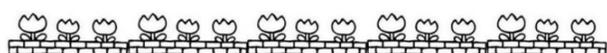
令和6年度 4月の献立



めぐみ保育園
2024.3.29発行
No.1

幼児食

		昼食	おやつ	栄養摂取量
15	月	(1) ↓進級お祝い行事食↓ たけのこおこわ 手まり麩の清汁 鶏の西京焼き 菜の花のごまマヨ和え	(15) 五目炒飯 青梗菜としめじの清汁 ナムル オレンジ 牛乳 ブルーベリーマフィン	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 20.9 g 炭水化物 71.4 g 食塩 1.9 g
16	火	(2) 春キャベツとベーコンのパスタ (16・30) 大豆ミートパスタ サイコロスープ グリーンサラダ バナナ	お茶 (2) 梅ひじきおにぎり (16・30) みそチーズ焼きおにぎり	エネルギー 548 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 12.0 g 炭水化物 90.4 g 食塩 2.1 g
17	水	ご飯 もやしと絹さやの清汁 鮭の竜田揚げ 水菜の煮びたし	ヨーグルト チョコクラッカーサンド	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 15.7 g 炭水化物 74.4 g 食塩 1.6 g
18	木	ロールパン 玉ねぎのスープ レバーのケチャップ煮 きゅうりとキャベツのサラダ	牛乳 タンメン	エネルギー 518 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 19.5 g 炭水化物 62.3 g 食塩 2.7 g
19	金	ご飯 ねぎと大根の味噌汁 厚焼き玉子 春雨ともやしの炒め物	牛乳 フライドポテト	エネルギー 510 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 17.1 g 炭水化物 70.1 g 食塩 2.0 g
20	土	和風ピラフ 椎茸と人参の清汁 かぶのゆかり和え	牛乳 お楽しみおやつ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 12.7 g 炭水化物 78.6 g 食塩 2.3 g
22	月	スタミナ丼 白菜の中華スープ パリパリサラダ いちご	牛乳 マーブル蒸しパン	エネルギー 553 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 19.4 g 炭水化物 72.2 g 食塩 1.1 g
23	火	けんちんうどん 生揚げのおろし煮 りんご	牛乳 ツナチャーハン	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 14.1 g 炭水化物 83.5 g 食塩 2.0 g
24	水	ご飯 わかめとキャベツの味噌汁 チキン南蛮 小松菜ときのこの和え物	ヨーグルト ポップコーン	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 19.8 g 炭水化物 65.6 g 食塩 1.9 g
25	木	ロールパン ポテトスープ 豚肉とアスパラのバターソテー 切干大根のサラダ	牛乳 カレーパンネ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 20.5 g 炭水化物 58.8 g 食塩 2.4 g
26	金	ご飯 ニラと豆腐のかき玉汁 鱈の照り焼き かぼちゃの含め煮	牛乳 もちもちきなこ	エネルギー 618 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 19.5 g 炭水化物 83.9 g 食塩 1.5 g
27	土	味噌うどん 野菜炒め コロコロサラダ	牛乳 お楽しみおやつ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 16.7 g 炭水化物 76.2 g 食塩 2.3 g



★延長保育 補食としておにぎりやサンドウィッチ、スープ等を提供しています。
★食材の仕入れ状況によって献立を変更することがあります。ご了承ください。