令和７年度　４月の献立

めぐみ保育園
2025.3.28発行
No.1

幼児食

		昼食		おやつ	栄養摂取量
14 28	月	ポークカレー 春雨スープ ハムサラダ バナナ		ヨーグルト ポップコーン	エネルギー 559 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 11.9 g 炭水化物 96.6 g 食塩 2.0 g
1 15	火	（1）❀進級お祝い行事食❀ ナポリタン レタスともやしのスープ ミートローフ 菜の花のごまマヨ和え	（15）ボロネーゼ風ナポリタン レタスともやしのスープ ブロッコリーと新玉ねぎのサラダ いちご	（１）お茶 プリン （15）牛乳 チーズおかかおにぎり 小魚	エネルギー 601 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 27.0 g 炭水化物 61.9 g 食塩 2.4 g
2 16 30	水	（2・30） しらすふりかけご飯 大根と青梗菜の味噌汁 ぎせい豆腐 金平ごぼう	（16） しらすふりかけご飯 大根と青梗菜の味噌汁 レバニラ 金平ごぼう	牛乳 （2・30）きな粉揚げパン （16）セサミクッキー	エネルギー 579 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.5 g 炭水化物 84.5 g 食塩 2.5 g
3 17	木	ロールパン ジュリエンヌスープ チキンカツ グリーンサラダ		牛乳 ゆかりうどんごま風味	エネルギー 567 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 21.8 g 炭水化物 65.9 g 食塩 2.3 g
4 18	金	ご飯 キャベツと玉ねぎの清汁 鰆の西京焼き 卯の花		牛乳 ぽっぽ焼き	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 13.2 g 炭水化物 76.5 g 食塩 1.4 g
5 19	土	五目炒飯 水菜といんげんのスープ 野菜炒め		牛乳 お楽しみおやつ	エネルギー 513 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 14.6 g 炭水化物 80.1 g 食塩 2.2 g
7 21	月	豚丼 もやしとわかめの清汁 生揚げのナムル りんご		牛乳 バナナメープルマフィン	エネルギー 624 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 23.4 g 炭水化物 76.1 g 食塩 1.6 g
8 22	火	けんちんうどん じゃが芋のサッポロ煮 オレンジ		牛乳 豚ひき肉の炊き込みご飯	エネルギー 561 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.0 g 炭水化物 87.2 g 食塩 2.0 g
9 23	水	ご飯 豆腐となめこの味噌汁 鮭の野菜あんかけ ひじきのサラダ		ヨーグルト 人参プリッツ	エネルギー 506 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 14.4 g 炭水化物 67.9 g 食塩 1.8 g
10 24	木	ロールパン コーンスープ ポークビーンズ アスパラのソテー		牛乳 塩ラーメン	エネルギー 614 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 23.6 g 炭水化物 72.3 g 食塩 2.8 g
11 25	金	ご飯 ニラ玉スープ 春キャベツの回鍋肉 青梗菜の中華和え		牛乳 大学芋	エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 17.2 g 炭水化物 72.6 g 食塩 1.5 g
12 26	土	麻婆豆腐丼 白菜とねぎの清汁 キャベツのサラダ		牛乳 お楽しみおやつ	エネルギー 591 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.9 g 炭水化物 85.6 g 食塩 2.0 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。