

# 4月 献立予定表

| 日  | 曜日 | 主食           | 献立名                                       | おやつ                          | 栄養価(以上児)                   |                       | 栄養価(未満児)                   |                      |  |
|----|----|--------------|---|------------------------------|----------------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------|--|
| 1  | 月  | ご飯           | さばの味噌煮 かにかまサラダ<br>小松菜とたけのこの味噌汁            | 牛乳<br>ツナパン                   | エネルギー644kcal<br>たんぱく質27.0g | 食塩相当量1.6g<br>脂質21.9g  | エネルギー510kcal<br>たんぱく質21.2g | 食塩相当量1.2g<br>脂質17.2g |  |
| 2  | 火  | ご飯           | 豚肉と野菜の味噌炒め かぶとハムのフレンチサラダ<br>チンゲン菜としめじの味噌汁 | ジョア 玄米フレークスナック<br>もも)鮭おにぎり   | エネルギー552kcal<br>たんぱく質20.6g | 食塩相当量1.7g<br>脂質8.8g   | エネルギー437kcal<br>たんぱく質16.3g | 食塩相当量1.3g<br>脂質7.0g  |  |
| 3  | 水  | ロールパン        | 豆腐の松風焼き ひじきとさつま芋の炒り煮<br>わかめスープ            | 牛乳<br>おかかおにぎり                | エネルギー574kcal<br>たんぱく質27.6g | 食塩相当量1.8g<br>脂質17.5g  | エネルギー459kcal<br>たんぱく質21.0g | 食塩相当量1.4g<br>脂質14.0g |  |
| 4  | 木  | ご飯           | とんちゃん焼き 南瓜サラダ<br>もやしとほうれん草の味噌汁            | 牛乳 おからクッキー<br>もも)ロールパン       | エネルギー644kcal<br>たんぱく質21.1g | 食塩相当量1.0g<br>脂質20.4g  | エネルギー514kcal<br>たんぱく質16.7g | 食塩相当量0.8g<br>脂質16.3g |  |
| 5  | 金  | ご飯           | さわらのカレー焼き なばなのしらす和え<br>茄子と油揚げの味噌汁         | 牛乳<br>ココアバナナケーキ              | エネルギー613kcal<br>たんぱく質26.6g | 食塩相当量1.4g<br>脂質15.05g | エネルギー488kcal<br>たんぱく質21.0g | 食塩相当量1.0g<br>脂質11.9g |  |
| 6  | 土  | ご飯           | 鶏肉のオレンジ焼き きゅうりのツナ和え<br>南瓜と豆腐の味噌汁          | 牛乳<br>ぼたぼた焼き 未)バナナ           | エネルギー588kcal<br>たんぱく質23.6g | 食塩相当量1.6g<br>脂質16.1g  | エネルギー464kcal<br>たんぱく質18.6g | 食塩相当量1.2g<br>脂質12.6g |  |
| 8  | 月  | ご飯           | 豚肉の塩昆布炒め マカロニサラダ<br>なめことチンゲン菜の味噌汁         | 牛乳<br>フライドポテト                | エネルギー547kcal<br>たんぱく質18.5g | 食塩相当量1.4g<br>脂質15.2g  | エネルギー437kcal<br>たんぱく質14.7g | 食塩相当量1.1g<br>脂質12.1g |  |
| 9  | 火  | ケチャップ<br>ライス | 煮物 すまし汁<br>いちご                            | 牛乳<br>いちごジャムケーキ              | エネルギー629kcal<br>たんぱく質19.9g | 食塩相当量1.2g<br>脂質14.3g  | エネルギー503kcal<br>たんぱく質15.9g | 食塩相当量0.9g<br>脂質11.4g |  |
| 10 | 水  | 食パン          | 鶏肉のチーズ焼き 切干大根の旨煮<br>かきたまスープ               | 牛乳<br>わかめおにぎり                | エネルギー664kcal<br>たんぱく質28.2g | 食塩相当量1.8g<br>脂質19.7g  | エネルギー531kcal<br>たんぱく質22.5g | 食塩相当量1.4g<br>脂質15.8g |  |
| 11 | 木  | ご飯           | 麻婆豆腐 キャベツとりんごのサラダ<br>小松菜と大根の味噌汁           | 牛乳 キャラメルポップコーン<br>もも)マカロニきな粉 | エネルギー629kcal<br>たんぱく質19.2g | 食塩相当量1.1g<br>脂質16.5g  | エネルギー444kcal<br>たんぱく質15.1g | 食塩相当量0.8g<br>脂質13.0g |  |
| 12 | 金  | ご飯           | 八宝菜 ちくわのごま炒め<br>玉ねぎとえのきの味噌汁               | 牛乳<br>ロールパン(ココアクリームあり)       | エネルギー610kcal<br>たんぱく質23.0g | 食塩相当量2.0g<br>脂質15.3g  | エネルギー479kcal<br>たんぱく質17.6g | 食塩相当量1.5g<br>脂質11.7g |  |
| 13 | 土  | <b>PTA総会</b> |   |                              |                            |                       |                            |                      |  |
| 15 | 月  | ご飯           | ヤンニョムチキン風 ブロッコリーのおかか和え<br>しめじと小松菜の味噌汁     | 牛乳<br>芋もち                    | エネルギー583kcal<br>たんぱく質25.2g | 食塩相当量2.0g<br>脂質14.7g  | エネルギー459kcal<br>たんぱく質19.9g | 食塩相当量1.5g<br>脂質11.8g |  |
| 16 | 火  | ご飯           | 豆腐の旨煮焼 チンゲン菜の昆布和え<br>南瓜とれんごんの味噌汁          | 牛乳<br>みそ蒸しパン                 | エネルギー610kcal<br>たんぱく質22.3g | 食塩相当量1.6g<br>脂質14.1g  | エネルギー477kcal<br>たんぱく質17.2g | 食塩相当量1.2g<br>脂質10.9g |  |
| 17 | 水  | ロールパン        | 鮭のポテトバター焼き ほうれん草のソテー<br>かぶのスープ            | 牛乳<br>しらすおにぎり                | エネルギー528kcal<br>たんぱく質27.3g | 食塩相当量2.4g<br>脂質16.7g  | エネルギー419kcal<br>たんぱく質21.8g | 食塩相当量1.9g<br>脂質13.2g |  |
| 18 | 木  | ご飯           | 親子煮 南瓜のマリネ<br>チンゲン菜とえのきの味噌汁               | 牛乳<br>フレンチトースト               | エネルギー600kcal<br>たんぱく質24.7g | 食塩相当量1.4g<br>脂質14.1g  | エネルギー463kcal<br>たんぱく質18.8g | 食塩相当量1.0g<br>脂質10.6g |  |
| 19 | 金  | ご飯           | ひじきと豚肉の煮物 切干大根のサラダ<br>たけのことわかめの味噌汁        | 牛乳<br>りんごケーキ                 | エネルギー629kcal<br>たんぱく質21.1g | 食塩相当量2.2g<br>脂質16.1g  | エネルギー500kcal<br>たんぱく質16.7g | 食塩相当量1.7g<br>脂質12.8g |  |
| 20 | 土  | ご飯           | 鶏肉のごま焼き キャベツの土佐和え<br>ほうれん草と茄子のすまし汁        | 牛乳<br>ぼたぼた焼き 未)バナナ           | エネルギー540kcal<br>たんぱく質23.4g | 食塩相当量0.8g<br>脂質14.7g  | エネルギー430kcal<br>たんぱく質18.6g | 食塩相当量0.6g<br>脂質11.6g |  |
| 22 | 月  | ご飯           | 魚のピカタ 野菜のマリネサラダ<br>じゃが芋と油揚げの味噌汁           | 牛乳<br>スティックパン                | エネルギー652kcal<br>たんぱく質28.0g | 食塩相当量1.1g<br>脂質17.5g  | エネルギー514kcal<br>たんぱく質22.0g | 食塩相当量0.8g<br>脂質13.4g |  |
| 23 | 火  | ご飯           | 厚揚げのケチャップ炒め 卵の花<br>玉ねぎと小松菜の味噌汁            | 牛乳 ごまラスク<br>もも)ロールパン         | エネルギー626kcal<br>たんぱく質24.8g | 食塩相当量1.5g<br>脂質21.6g  | エネルギー490kcal<br>たんぱく質19.1g | 食塩相当量1.1g<br>脂質16.7g |  |
| 24 | 水  | 食パン          | 豆腐の五目焼き マカロニのトマト煮<br>じゃが芋のスープ煮            | 牛乳<br>鮭おにぎり                  | エネルギー539kcal<br>たんぱく質26.1g | 食塩相当量1.8g<br>脂質15.0g  | エネルギー418kcal<br>たんぱく質19.9g | 食塩相当量1.4g<br>脂質11.4g |  |
| 25 | 木  | ご飯           | カレーライス ブロッコリーのツナサラダ<br>りんご                | 牛乳<br>大根もち                   | エネルギー541kcal<br>たんぱく質17.8g | 食塩相当量1.3g<br>脂質13.5g  | エネルギー433kcal<br>たんぱく質14.2g | 食塩相当量1.0g<br>脂質10.8g |  |
| 26 | 金  | ご飯           | 炒り鶏 キャベツの味噌マヨネーズ和え<br>切り干し大根とさつま芋の味噌汁     | 牛乳<br>マーブルバウンドケーキ            | エネルギー718kcal<br>たんぱく質20.9g | 食塩相当量1.2g<br>脂質22.3g  | エネルギー570kcal<br>たんぱく質16.6g | 食塩相当量0.9g<br>脂質17.8g |  |
| 27 | 土  | ご飯           | 魚の煮つけ 小松菜のごま和え<br>わかめと大根の味噌汁              | 牛乳<br>ぼたぼた焼き 未)バナナ           | エネルギー463kcal<br>たんぱく質20.9g | 食塩相当量1.6g<br>脂質6.7g   | エネルギー369kcal<br>たんぱく質16.5g | 食塩相当量1.2g<br>脂質5.3g  |  |
| 29 | 月  | <b>昭和の日</b>  |   |                              |                            |                       |                            |                      |  |
| 30 | 火  | ご飯           | 豆腐の肉味噌炒め チキンサラダ<br>チンゲン菜とたけのこのすまし汁        | 牛乳<br>フルーツ寒天 未)ピーチケーキ        | エネルギー568kcal<br>たんぱく質23.6g | 食塩相当量1.3g<br>脂質13.2g  | エネルギー446kcal<br>たんぱく質18.2g | 食塩相当量1.0g<br>脂質10.3g |  |

## 朝食を食べるメリットを知っていますか？

朝食を食べると、

- ①生活のリズムが整う
- ②活動に必要なエネルギーを補給する
- ③脳を活性化させ、集中力を高める
- ④食べ過ぎを防げる
- ⑤排便習慣が整う

また、朝食を食べないと太りやすくなる、メンタルの不調などになってしまいます。少しでも食べる習慣をつけましょう！

