

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	火	ご飯	炒り豆腐 きゅうりとツナの酢の物 小松菜としめじの味噌汁	牛乳 ごまラスク もも)ロールパン	エネルギー540kcal たんぱく質20.8g 食塩相当量1.4g 脂質19.1g	エネルギー429kcal たんぱく質16.4g 食塩相当量1.1g 脂質15.0g
2	水	ロールパン	鶏肉の照り焼き ジャーマンポテト トマトスープ	牛乳 しらすおにぎり	エネルギー579kcal たんぱく質25.8g 食塩相当量1.8g 脂質21.0g	エネルギー462kcal たんぱく質20.6g 食塩相当量1.4g 脂質16.8g
3	木	ご飯	さげの西京焼き ブロッコリーのおかかマヨサラダ 玉ねぎと南瓜のすまし汁	牛乳 カルビスケーク	エネルギー542kcal たんぱく質25.5g 食塩相当量0.9g 脂質14.7g	エネルギー433kcal たんぱく質20.3g 食塩相当量0.7g 脂質11.7g
4	金	ご飯	ラザニア風 南瓜サラダ ほうれん草ともやしの味噌汁	牛乳 みそ蒸しパン	エネルギー554kcal たんぱく質17.1g 食塩相当量1.6g 脂質13.2g	エネルギー441kcal たんぱく質13.6g 食塩相当量1.2g 脂質10.6g
5	土	ご飯	鶏肉のオレンジ焼き キャベツとツナの炒め煮 小松菜とさつま芋の味噌汁	牛乳 源氏パイ(既製品) 未)バナナ	エネルギー539kcal たんぱく質20.7g 食塩相当量1.6g 脂質16.2g	エネルギー429kcal たんぱく質16.4g 食塩相当量1.2g 脂質13.0g
7	月	ご飯	豚肉の味噌マヨ炒め 野菜のカレーマリネ ねぎと油揚げの味噌汁	牛乳 玄米フレークスナック もも)おかかおにぎり	エネルギー669kcal たんぱく質26.7g 食塩相当量1.6g 脂質27.5g	エネルギー532kcal たんぱく質21.2g 食塩相当量1.2g 脂質22.0g
8	火	ケチャップ ライス	煮物 すまし汁 いちご	ジョア ブルーベリージャムケーキ	エネルギー531kcal たんぱく質18.1g 食塩相当量1.1g 脂質11.7g	エネルギー424kcal たんぱく質14.5g 食塩相当量0.9g 脂質9.4g
9	水	食パン	豚肉のケチャップ煮 ポテトサラダ 豆腐スープ	牛乳 ツナチーズおにぎり	エネルギー658kcal たんぱく質30.4g 食塩相当量1.4g 脂質26.6g	エネルギー527kcal たんぱく質24.3g 食塩相当量1.2g 脂質21.3g
10	木	ご飯	魚のレモンバター焼き もやしの中華風和え物 チンゲン菜と豆腐の味噌汁	牛乳 芋もち	エネルギー524kcal たんぱく質23.9g 食塩相当量1.8g 脂質18.3g	エネルギー411kcal たんぱく質18.1g 食塩相当量1.4g 脂質14.4g
11	金	ご飯	麻婆豆腐 粉ふき芋 なめことほうれん草の味噌汁	牛乳 ロールパン(いちごジャムあり)	エネルギー565kcal たんぱく質21.8g 食塩相当量1.6g 脂質15.3g	エネルギー451kcal たんぱく質17.4g 食塩相当量1.2g 脂質12.2g
12	土		PTA総会			
14	月	ご飯	豚肉の塩昆布炒め マカロニサラダ 小松菜と茄子の味噌汁	牛乳 野菜もち	エネルギー652kcal たんぱく質26.4g 食塩相当量1.3g 脂質26.2g	エネルギー511kcal たんぱく質20.8g 食塩相当量1.0g 脂質20.7g
15	火	ご飯	コーンフレークチキン 切干大根の旨煮 ほうれん草としめじの味噌汁	牛乳 クイックケーキ	エネルギー565kcal たんぱく質24.7g 食塩相当量1.7g 脂質18.2g	エネルギー445kcal たんぱく質18.7g 食塩相当量1.3g 脂質14.3g
16	水	ロールパン	さげの味噌チーズ焼き 人参のマリネサラダ じゃが芋のスープ煮	牛乳 中華風おにぎり	エネルギー608kcal たんぱく質31.9g 食塩相当量1.8g 脂質21.1g	エネルギー484kcal たんぱく質25.5g 食塩相当量1.4g 脂質16.8g
17	木	ご飯	親子煮 白和え 切干大根とわかめのすまし汁	牛乳 南瓜の豆腐パン	エネルギー522kcal たんぱく質23.3g 食塩相当量1.1g 脂質14.6g	エネルギー402kcal たんぱく質18.1g 食塩相当量0.8g 脂質11.0g
18	金	ご飯	ひき肉のオープン焼き れんこんのごま炒め 玉ねぎとチンゲン菜の味噌汁	牛乳 バナナパイ	エネルギー536kcal たんぱく質21.2g 食塩相当量1.7g 脂質14.3g	エネルギー418kcal たんぱく質16.8g 食塩相当量1.3g 脂質11.4g
19	土	ご飯	たらの煮つけ チキンサラダ ごぼうと油揚げの味噌汁	牛乳 おにぎりせんべい 未)バナナ	エネルギー490kcal たんぱく質29.6g 食塩相当量1.6g 脂質11.5g	エネルギー388kcal たんぱく質23.5g 食塩相当量1.2g 脂質9.1g
21	月	ご飯	豚肉とひき肉の煮物 ブロッコリーのごま和え 切干大根とえのきの味噌汁	牛乳 チーズラスク もも)ロールパン	エネルギー577kcal たんぱく質20.9g 食塩相当量1.7g 脂質17.3g	エネルギー461kcal たんぱく質16.6g 食塩相当量1.3g 脂質13.8g
22	火	わかめご飯	カレーの黄金焼き かにかまサラダ 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 フレンチトースト	エネルギー549kcal たんぱく質28.7g 食塩相当量2.0g 脂質17.9g	エネルギー422kcal たんぱく質21.4g 食塩相当量1.5g 脂質13.8g
23	水	食パン	鶏肉のバセリ焼き マカロニのトマト煮 わかめスープ	牛乳 鮭おにぎり	エネルギー587kcal たんぱく質29.7g 食塩相当量2.0g 脂質21.8g	エネルギー469kcal たんぱく質23.7g 食塩相当量1.5g 脂質17.4g
24	木	ご飯	カレーライス 切干大根のサラダ バナナ	牛乳 パウンドケーキ	エネルギー677kcal たんぱく質17.7g 食塩相当量1.2g 脂質27.1g	エネルギー523kcal たんぱく質13.9g 食塩相当量0.9g 脂質20.7g
25	金	ご飯	生揚げのケチャップ炒め キャベツのしらす和え 茄子ともやしのすまし汁	牛乳 一口ピザ	エネルギー524kcal たんぱく質22.6g 食塩相当量1.5g 脂質17.8g	エネルギー407kcal たんぱく質17.2g 食塩相当量1.1g 脂質13.4g
26	土	ご飯	肉じゃがのカレー風 チンゲン菜の塩昆布和え れんこんと大根の味噌汁	牛乳 まがりせんべい 未)バナナ	エネルギー466kcal たんぱく質15.8g 食塩相当量1.3g 脂質10.3g	エネルギー355kcal たんぱく質11.6g 食塩相当量1.0g 脂質7.3g
28	月	ご飯	ヤンニョムチキン風 マカロニのカレー炒め 豆腐と小松菜の味噌汁	牛乳 ヨーグルトケーキ	エネルギー632kcal たんぱく質26.5g 食塩相当量1.5g 脂質21.9g	エネルギー505kcal たんぱく質21.1g 食塩相当量1.1g 脂質17.5g
29	火		昭和の日			
30	水	ロールパン	擬製豆腐 ツナとキャベツのコールスロー ポトフ	牛乳 塩昆布おにぎり	エネルギー566kcal たんぱく質25.3g 食塩相当量2.0g 脂質21.1g	エネルギー442kcal たんぱく質19.3g 食塩相当量1.6g 脂質16.2g

おやつは何のために食べるの？

- ①食事でとれきれなかった栄養の補給
- ②心と体のリフレッシュ
- ③夜遅くに食べ過ぎるのを防ぐ

上手におやつをとることで、食べ過ぎや栄養の不足を補い健康づくりに役立てることができます！
しかし、ながら食べをしないことや甘い飲み物に注意する必要があります。

時間を決めて食べ、食べ過ぎに気を付け、食事のリズムやバランスを崩さないようにしておやつを楽しみましょう



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	火	ご飯	炒り豆腐 きゅうりとツナの酢の物 小松菜としめじの味噌汁	牛乳 ごまラスク もも)ロールパン	エネルギー540kcal たんぱく質20.8g 食塩相当量1.4g 脂質19.1g	エネルギー429kcal たんぱく質16.4g 食塩相当量1.1g 脂質15.0g
2	水	ロールパン	鶏肉の照り焼き ジャーマンポテト トマトスープ	牛乳 しらすおにぎり	エネルギー579kcal たんぱく質25.8g 食塩相当量1.8g 脂質21.0g	エネルギー462kcal たんぱく質20.6g 食塩相当量1.4g 脂質16.8g
3	木	ご飯	さげの西京焼き ブロッコリーのおかかマヨサラダ 玉ねぎと南瓜のすまし汁	牛乳 カルピスケーキ	エネルギー542kcal たんぱく質25.5g 食塩相当量0.9g 脂質14.7g	エネルギー433kcal たんぱく質20.3g 食塩相当量0.7g 脂質11.7g
4	金	ご飯	ラザニア風 南瓜サラダ ほうれん草ともやしの味噌汁	牛乳 みそ蒸しパン	エネルギー554kcal たんぱく質17.1g 食塩相当量1.6g 脂質13.2g	エネルギー441kcal たんぱく質13.6g 食塩相当量1.2g 脂質10.6g
5	土	ご飯	鶏肉のオレンジ焼き キャベツとツナの炒め煮 小松菜とさつま芋の味噌汁	牛乳 源氏パイ(既製品) 未)バナナ	エネルギー539kcal たんぱく質20.7g 食塩相当量1.6g 脂質16.2g	エネルギー429kcal たんぱく質16.4g 食塩相当量1.2g 脂質13.0g
7	月	ご飯	豚肉の味噌マヨ炒め 野菜のカレーマリネ ねぎと油揚げの味噌汁	牛乳 玄米フレークスナック もも)おかかおにぎり	エネルギー669kcal たんぱく質26.7g 食塩相当量1.6g 脂質27.5g	エネルギー532kcal たんぱく質21.2g 食塩相当量1.2g 脂質22.0g
8	火	ケチャップ ライス	煮物 すまし汁 いちご	ジョア ブルーベリージャムケーキ	エネルギー531kcal たんぱく質18.1g 食塩相当量1.1g 脂質11.7g	エネルギー424kcal たんぱく質14.5g 食塩相当量0.9g 脂質9.4g
9	水	食パン	豚肉のケチャップ煮 ポテトサラダ 豆腐スープ	牛乳 ツナチーズおにぎり	エネルギー658kcal たんぱく質30.4g 食塩相当量1.4g 脂質26.6g	エネルギー527kcal たんぱく質24.3g 食塩相当量1.2g 脂質21.3g
10	木	ご飯	魚のレモンバター焼き もやしの中華風和え物 チンゲン菜と豆腐の味噌汁	牛乳 芋もち	エネルギー524kcal たんぱく質23.9g 食塩相当量1.8g 脂質18.3g	エネルギー411kcal たんぱく質18.1g 食塩相当量1.4g 脂質14.4g
11	金	ご飯	麻婆豆腐 粉ふき芋 なめことほうれん草の味噌汁	牛乳 ロールパン(いちごジャムあり)	エネルギー565kcal たんぱく質21.8g 食塩相当量1.6g 脂質15.3g	エネルギー451kcal たんぱく質17.4g 食塩相当量1.2g 脂質12.2g
12	土		PTA総会			
14	月	ご飯	豚肉の塩昆布炒め マカロニサラダ 小松菜と茄子の味噌汁	牛乳 野菜もち	エネルギー652kcal たんぱく質26.4g 食塩相当量1.3g 脂質26.2g	エネルギー511kcal たんぱく質20.8g 食塩相当量1.0g 脂質20.7g
15	火	ご飯	コーンフレークチキン 切干大根の旨煮 ほうれん草としめじの味噌汁	牛乳 クイックケーキ	エネルギー565kcal たんぱく質24.7g 食塩相当量1.7g 脂質18.2g	エネルギー445kcal たんぱく質18.7g 食塩相当量1.3g 脂質14.3g
16	水	ロールパン	さげの味噌チーズ焼き 人参のマリネサラダ じゃが芋のスープ煮	牛乳 中華風おにぎり	エネルギー608kcal たんぱく質31.9g 食塩相当量1.8g 脂質21.1g	エネルギー484kcal たんぱく質25.5g 食塩相当量1.4g 脂質16.8g
17	木	ご飯	親子煮 白和え 切干大根とわかめのすまし汁	牛乳 南瓜の豆腐パン	エネルギー522kcal たんぱく質23.3g 食塩相当量1.1g 脂質14.6g	エネルギー402kcal たんぱく質18.1g 食塩相当量0.8g 脂質11.0g
18	金	ご飯	ひき肉のオープン焼き れんこんのごま炒め 玉ねぎとチンゲン菜の味噌汁	牛乳 バナナパイ	エネルギー536kcal たんぱく質21.2g 食塩相当量1.7g 脂質14.3g	エネルギー418kcal たんぱく質16.8g 食塩相当量1.3g 脂質11.4g
19	土	ご飯	たらの煮つけ チキンサラダ ごぼうと油揚げの味噌汁	牛乳 おにぎりせんべい 未)バナナ	エネルギー490kcal たんぱく質29.6g 食塩相当量1.6g 脂質11.5g	エネルギー388kcal たんぱく質23.5g 食塩相当量1.2g 脂質9.1g
21	月	ご飯	豚肉とひき肉の煮物 ブロッコリーのごま和え 切干大根とえのきの味噌汁	牛乳 チーズラスク もも)ロールパン	エネルギー577kcal たんぱく質20.9g 食塩相当量1.7g 脂質17.3g	エネルギー461kcal たんぱく質16.6g 食塩相当量1.3g 脂質13.8g
22	火	わかめご飯	カレーの黄金焼き かにかまサラダ 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 フレンチトースト	エネルギー549kcal たんぱく質28.7g 食塩相当量2.0g 脂質17.9g	エネルギー422kcal たんぱく質21.4g 食塩相当量1.5g 脂質13.8g
23	水	食パン	鶏肉のバセリ焼き マカロニのトマト煮 わかめスープ	牛乳 鮭おにぎり	エネルギー587kcal たんぱく質29.7g 食塩相当量2.0g 脂質21.8g	エネルギー469kcal たんぱく質23.7g 食塩相当量1.5g 脂質17.4g
24	木	ご飯	カレーライス 切干大根のサラダ バナナ	牛乳 パウンドケーキ	エネルギー677kcal たんぱく質17.7g 食塩相当量1.2g 脂質27.1g	エネルギー523kcal たんぱく質13.9g 食塩相当量0.9g 脂質20.7g
25	金	ご飯	生揚げのケチャップ炒め キャベツのしらす和え 茄子ともやしのすまし汁	牛乳 一口ピザ	エネルギー524kcal たんぱく質22.6g 食塩相当量1.5g 脂質17.8g	エネルギー407kcal たんぱく質17.2g 食塩相当量1.1g 脂質13.4g
26	土	ご飯	肉じゃがのカレー風 チンゲン菜の塩昆布和え れんこんと大根の味噌汁	牛乳 まがりせんべい 未)バナナ	エネルギー466kcal たんぱく質15.8g 食塩相当量1.3g 脂質10.3g	エネルギー355kcal たんぱく質11.6g 食塩相当量1.0g 脂質7.3g
28	月	ご飯	ヤンニョムチキン風 マカロニのカレー炒め 豆腐と小松菜の味噌汁	牛乳 ヨーグルトケーキ	エネルギー632kcal たんぱく質26.5g 食塩相当量1.5g 脂質21.9g	エネルギー505kcal たんぱく質21.1g 食塩相当量1.1g 脂質17.5g
29	火		昭和の日			
30	水	ロールパン	擬製豆腐 ツナとキャベツのコールスロー ポトフ	牛乳 塩昆布おにぎり	エネルギー566kcal たんぱく質25.3g 食塩相当量2.0g 脂質21.1g	エネルギー442kcal たんぱく質19.3g 食塩相当量1.6g 脂質16.2g

おやつは何のために食べるの？

- ①食事でとれなかった栄養の補給
- ②心と体のリフレッシュ
- ③夜遅くに食べ過ぎるのを防ぐ

上手におやつをとることで、食べ過ぎや栄養の不足を補い健康づくりに役立てることができます！
しかし、ながら食べをしないことや甘い飲み物に注意する必要があります。

時間を決めて食べ、食べ過ぎに気を付け、食事のリズムやバランスを崩さないようにしておやつを楽しみましょう

