# 4がつ　献立表

佐沼明星こども園　令和6年3月29日

| | | ３歳未満児 | 全　園　児　共　通 | |
|---|---|---|---|---|
| 日 | 曜 | 午前おやつ | お　か　ず | お　や　つ |
| 1 | 月 | ゼリー | 香味焼肉　青菜の磯和え　豆腐の味噌汁 | 麦茶　パイ |
| 2 | 火 | 麦茶<br>ぱりんこ | コロッケ　きんぴらごぼう　コンソメスープ | 豆乳　クラッカー |
| 3 | 水 | りんごジュース<br>せんべい | ポークカレー　ツナサラダ　麦茶　ヨーグルト | 豆乳ココア　Caせんべい |
| 4 | 木 | 野菜ジュース<br>せんべい | 鰆のごま味噌焼き　野菜炒め　オニオンスープ | 牛乳　バナナ |
| 5 | 金 | 麦茶<br>ぱりんこ | 春巻き　切干大根の煮物　わかめの味噌汁 | 麦茶　ゼリー　せんべい |
| 6 | 土 | せんべい | ワンタンスープ　グリーンサラダ　バナナ | 野菜ジュース　せんべい |
| | | | | |
| 8 | 月 | 野菜ジュース<br>せんべい | 豚肉のつけ焼き　和風サラダ　春キャベツの味噌汁 | 牛乳　♪マカロニあべかわ |
| 9 | 火 | ゼリー | サバの味噌煮　筑前煮　豚汁 | 牛乳　海苔せんべい |
| 10 | 水 | 麦茶<br>星たべよ | 鶏肉のさっぱり煮　ナムル　若竹汁 | 牛乳　♪さつまいも蒸しパン |
| 11 | 木 | りんごジュース<br>ぱりんこ | 肉じゃが煮　野菜ビーフン　油揚げの味噌汁 | ぶどうジュース　シフォンケーキ |
| 12 | 金 | 麦茶<br>せんべい | ほうれん草ハンバーグ　わかめとツナの和え物　もやしの味噌汁 | 牛乳　せんべい |
| 13 | 土 | せんべい | ＜　お　弁　当　の　日　＞ | りんごジュース　せんべい |
| | | | | |
| 15 | 月 | りんごジュース<br>星たべよ | ポークチャップ　白菜の海苔和え　中華スープ | 牛乳　コーンフレーク |
| 16 | 火 | 牛乳<br>ぱりんこ | 鮭のフライ　豆もやしの煮物　白玉麩のすまし汁 | ♪フルーツポンチ |
| 17 | 水 | 牛乳<br>ビスケット | ＜完全給食＞筍ご飯　魚介ナゲット　マロニーサラダ　花麩のすまし汁 | 麦茶　みかんジュレ　せんべい |
| 18 | 木 | ヨーグルト | 豚肉の三色和え　アスパラの中華サラダ　根菜のスープ | 牛乳　セサミスティック |
| 19 | 金 | 牛乳<br>せんべい | レバーの唐揚げ　筍と人参のごま和え　ふのりの味噌汁 | 牛乳　♪バナナブラウニー |
| 20 | 土 | せんべい | さつま汁　れんこんのきんぴら　バナナ | 野菜ジュース　せんべい |
| | | | | |
| 22 | 月 | 野菜ジュース<br>星たべよ | やきとり　アスパラガスと春キャベツのソテー　ＡＢＣスープ | 牛乳　ミニメロンパン |
| 23 | 火 | 牛乳<br>ぱりんこ | 豚肉と筍の炒め物　いんげんの胡麻和え　レタスのスープ　いちご | 麦茶　♪水ようかん |
| 24 | 水 | 牛乳<br>ビスコ | ＜誕生会＞動物パン　アンパンマンポテト　春雨の酢の物　カラフルすまし汁 | 麦茶　ガトーショコラ |
| 25 | 木 | 牛乳<br>パン | 焼き魚（ほっけ）　バンバンジーサラダ　新ごぼうと絹さやの味噌汁 | 牛乳　べじたべる |
| 26 | 金 | ヨーグルト | チキンカツ　ひじきと大豆の炒り煮　かぶの味噌汁 | 牛乳　バナナ |
| 27 | 土 | せんべい | ＜　お　弁　当　の　日　＞ | りんごジュース　せんべい |
| | | | | |
| 29 | 月 | ★　☆　★　昭　和　の　日　★　☆　★ | | |
| 30 | 火 | ヨーグルト | 白身魚のフライ　フルーツサラダ　玉ねぎの味噌汁 | 牛乳　♪かぼちゃの蒸しパン |

☆　＜完全給食＞＜誕生会＞の日は３歳以上児も主食が出ます。
☆　♪印は手作りおやつです。
☆　発注の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

| ヵ月平均（１人１日当たり） | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩含有量 |
|---|---|---|---|---|
| ３　歳　未　満　児 | 507kcal | 18.3g | 14.0g | 1.6g |
| ３　歳　以　上　児 | 579kcal | 22.4g | 17.3g | 1.9g |