宇都宮保育園

# 4月献立表　幼児組

| 日 | 曜 | 献　立　名 | ３時おやつ | 幼　児 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
| 1 | 土 | きつねうどん 煮物　みかん缶 牛乳 | おかし ジュース | 466 | 14.4 | 16.3 | 1.8 |
| 3 | 月 | ごはん しらす入り卵焼 肉じゃが アスパラサラダ きのこと青菜のみそ汁 | きなこクッキー 牛乳 | 533 | 21.4 | 20 | 1.9 |
| 4 | 火 | ごはん ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー マカロニサラダ 牛乳 | ゼリーポンチ せんべい 麦茶 | 586 | 21.4 | 20.2 | 1.1 |
| 5 | 水 | ごはん 青椒肉絲 かぼちゃの甘煮 大根ときゅうりの中華和え たまごスープ | フレンチトースト 麦茶 | 514 | 21.8 | 13.9 | 1.8 |
| 6 | 木 | ごはん 肉豆腐 ひじき煮 ツナサラダ 白菜のみそ汁 | アメリカンドッグ 牛乳 | 575 | 25.3 | 21.2 | 2.4 |
| 7 | 金 | ごはん 鰆の西京焼き じゃがいものカレー煮 キャベツの塩昆布あえ りんご 牛乳 | いちごプリン 麦茶 ココアウエハース | 550 | 25.0 | 17.1 | 1.1 |
| 8 | 土 | みそラーメン しゅうまい バナナ 牛乳 | 原宿ドック 麦茶 | 580 | 22.5 | 23.2 | 1.6 |
| 10 | 月 | ごはん チキンソテー フライドポテト ブロッコリーのごま和え ジュリアンスープ | 蒸しパンあんまん 牛乳 | 570 | 24.5 | 17.3 | 2.0 |
| 11 | 火 | ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツソテー かぼちゃサラダ トマト 牛乳 | いちごゼリー せんべい 麦茶 | 566 | 31.0 | 19.2 | 1.1 |
| 12 | 水 | 食パン 白身魚フライ こまつなとソーセージのソテー にんじんツナサラダ 牛乳 | チキンライスおにぎり 麦茶 | 538 | 25.7 | 18.6 | 1.9 |
| 13 | 木 | ごはん 親子煮 きんぴらごぼう ポテトサラダ 豆腐のみそ汁 | スイートポテト 牛乳 | 568 | 23.2 | 18.0 | 2.2 |
| 14 | 金 | ごはん 厚揚げのみそ炒め 揚げ餃子 もやしのナムル 牛乳 | ヨーグルトコーンフレーク 麦茶 | 564 | 21.9 | 17.6 | 1.4 |
| 15 | 土 | 鶏うどん がんものみぞれ煮 バナナ 牛乳 | おかし ジュース | 492 | 18.8 | 15.6 | 1.5 |
| 17 | 月 | ごはん 油淋鶏 にらもやし炒め コーンサラダ グレープフルーツ 牛乳 | グレープゼリー せんべい 麦茶 | 556 | 29.4 | 18.5 | 1.3 |
| 18 | 火 | ナポリタン ポテトフライ 青菜とじゃこのサラダ 牛乳 | 五平餅 麦茶 | 511 | 19.3 | 13.7 | 1.8 |
| 19 | 水 | ごはん サバのみそ煮 切り干し大根煮 キャベツの浅漬け オレンジ 若竹汁 | お麩ラスクココア バナナ 牛乳 | 582 | 21.9 | 22.9 | 1.8 |
| 20 | 木 | 豆入りコーンカレー 手作りチキンナゲット 海藻サラダ 牛乳 | ケーキ みかん缶 麦茶 | 613 | 22.7 | 22.7 | 1.8 |
| 21 | 金 | 菜めしごはん 春野菜オムレツ ジャーマンポテト ほうれん草のおかか和え 牛乳 | お好み焼き 麦茶 | 481 | 20.5 | 17.5 | 2.0 |
| 24 | 月 | ごはん 厚揚げみぞれ煮 さつまいものオレンジ煮 オクラ納豆和え トマト かんぴょうのかきたま汁 | にんじんホットケーキ 牛乳 | 583 | 23.6 | 17.7 | 1.5 |
| 25 | 火 | ごはん えだまめ入り鶏つくね きんぴらだいこん ブロッコリー バナナ 牛乳 | フルーチェ せんべい 麦茶 | 555 | 22.9 | 17.4 | 1.0 |
| 26 | 水 | バターロール ウインナー コールスロー クリームシチュー | 鶏肉とひじきのおにぎり 麦茶 | 519 | 19.2 | 20.2 | 2.3 |
| 27 | 木 | ごはん もろのカレー竜田 高野豆腐と切干大根の煮物 スパゲティサラダ たまねぎのみそ汁 | フルーツコーンフレーク 麦茶 | 558 | 20.9 | 17.4 | 1.7 |
| 28 | 金 | ごはん マーボー豆腐 しゅうまい キャベツの中華ごま和え わかめスープ | ミルクスコーン 牛乳 | 597 | 23.4 | 23.7 | 1.6 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | 4月平均（土曜日除く） | 556 | 23.3 | 18.7 | 1.7 |

※　使用食材は、国の安全基準に沿ったものを入荷、納入しております。
※　食材の入荷状況により、メニュー内容が一部変更となる場合がございます。
※　アレルギーのあるお子様にはアレルギー対応食で提供させていただいております。
※　令和5年度の給食栄養目標量：乳児（エネルギー：470kcalタンパク質：20g）幼児（エネルギー：570kcalタンパク質：22g）