



# 4月献立



月

火

水

木

金

土

|                                    |  |                                     |                                      |  |  |  |
|------------------------------------|--|-------------------------------------|--------------------------------------|--|--|--|
|                                    |  | 1                                   | 2                                    | 3                                      |  |  |
|                                    |  | 中華井<br>春雨酢の物<br>スープ<br>ホットケーキ       | ご飯 みそ汁<br>煮魚<br>ごまサラダ<br>きな粉蒸しパン     | 黒糖パン<br>コンクリームシュー<br>りんごサラダ<br>おにぎり    |  |  |
| 6                                  | 7  | 8                                   | 9                                    | 10                                     |  |  |
| ご飯 みそ汁<br>豆腐野菜餡かけ<br>酢の物<br>ワッフル   | 味噌ラーメン<br>ツナサラダ<br>みかんゼリー                | ひじきごはん<br>三色漬け<br>つくねみそ汁<br>フライドポテト | ご飯 すまし汁<br>魚の味噌煮<br>南瓜サラダ<br>チーズ蒸しパン | 二色サンド<br>わんたんスープ<br>彩りサラダ<br>おにぎり      |  |  |
| 13                                 | 14                                       | 15                                  | 16                                   | 17                                     |  |  |
| ご飯 みそ汁<br>コロッケ<br>大根サラダ<br>マカロニきな粉 | けんちんうどん<br>ポテトサラダ<br>りんご寒天               | 麻婆豆腐井<br>春雨サラダ<br>ワカメスープ<br>お好み焼き   | ご飯 みそ汁<br>魚の香味焼き<br>甘酢和え<br>さつま芋蒸しパン | レーズンパン<br>ミートボールシュー<br>マカロニサラダ<br>おにぎり |  |  |
| 20                                 | 21                                       | 22                                  | 23                                   | 24                                     |  |  |
| ご飯 みそ汁<br>ハンバーグ<br>茹で野菜<br>ピザトースト  | ミートソースパゲティ<br>フレンチサラダ<br>卵スープ<br>フルーツゼリー | カレーライス<br>コールスロー<br>スープ<br>お誕生日ケーキ  | ご飯 みそ汁<br>魚の竜田揚げ<br>即席漬け<br>あずき蒸しパン  | ロールパン<br>ミネストローネ<br>パインサラダ<br>おにぎり     |  |  |
| 27                                 | 28                                       | 29                                  | 30                                   |  |  |  |
| ご飯 みそ汁<br>肉じゃが<br>三色酢の物<br>ドーナツ    | にゅうめん<br>卵入りサラダ<br>オレンジ寒天                | 昭和の日                                | ご飯 みそ汁<br>魚の照り焼き<br>千草和え<br>黒糖蒸しパン   |  |  |  |

<お昼の栄養計算です>

| 栄養素 \ 日      | 4/6  | 4/7 | 4/8 | 4/9  | 4/10 | 4/20 | 4/21 | 4/22 | 4/23 | 4/24 |
|--------------|------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|
| エネルギー (kcal) | 296  | 299 | 287 | 300  | 290  | 293  | 288  | 293  | 282  | 295  |
| タンパク質 (g)    | 15.3 | 13  | 10  | 18.9 | 8.5  | 9.3  | 15   | 11.8 | 13.6 | 9.9  |
| カルシウム (mg)   | 170  | 42  | 168 | 52   | 50   | 52   | 67   | 104  | 68   | 33   |
| 鉄 (mg)       | 2.3  | 1.8 | 4.7 | 1    | 1    | 1.7  | 2.2  | 1.2  | 1.6  | 1    |
| ビタミンC (mg)   | 15   | 16  | 12  | 15   | 2    | 18   | 25   | 14   | 14   | 27   |

月曜日～木曜日は、おやつに牛乳を飲みます。

金曜日は、昼食に牛乳を飲みます。

----- 線より下は3時のおやつ・ 午前10時のおやつは温めた牛乳とおせんべいやクッキーです。