

# 4月 献立カレンダー



ホルコトインターナショナルスクール

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
			4月1日	4月2日	4月3日
昼食					
栄養価		kcal	kcal	kcal	kcal
	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日
昼食		牛肉コロッケ ふじきの五目煮 アスパラガスのお浸し	焼きとじ丼 ごぼうサラダ フルーツみつ豆	とんかつ 若竹煮 インゲンの錦糸和え	茹で豚と野菜の香味がけ ベジタブルオムレツ 小松菜のしらす和え
栄養価		kcal 103	kcal 134	kcal 120	kcal 137
	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日
昼食		くずし豆腐と豚肉の煮物 かにかま磯辺天 千ゲン菜のナムル	チキンカレー カリフラワーサラダ フルーツ(バナナ)	みぞれ煮豆腐ハンバーグ 白菜の中華風ミルク煮 ポテトサラダ	えび香ごはん 肉じゃが 海鮮焼売 ふきの煮物
栄養価		kcal 77	kcal 98	kcal 120	kcal 115
	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日
昼食		ホッケ塩焼き 紅あずま甘露煮 コールスローサラダ	アジおろし煮 きんぴらごぼう かぼちゃサラダ	牛すき焼き丼 さつま揚げとｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞｸのピーナッツ和え フルーツ(パイン缶)	鶏の唐揚げ キャベツとツナのトマト煮込み オクラと湯葉のお浸し
栄養価		kcal 99	kcal 106	kcal 149	kcal 109
	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日	
昼食		ポークソテー甘辛ソース 大豆トマト煮 小松菜のお浸し		ためきうどん 肉団子のチーズカレー煮 フルーツ(洋なし缶)	
栄養価		kcal 83		kcal 220	

\*Kcalにはごはんは含まれていません。表示kcalに2歳~3歳児約135Kcal、4歳~約168kcalをプラスしてください。

\*都合により、献立を変更する場合があります。