

2021年 4月の給食予定献立表 (3才児)

にゅうえん しんきゅう おめでとう!

さくらんぼ保育園

曜日	日	こんだてめい	赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	白のなかま	エネルギー 蛋白質脂質塩分
			血や肉になる	力や体温になる	体の調子を整える	調味料・その他	
月	12 26	はるやさいかレー コールスローサラダ はっさく 午後おやつ ぎゅうにゅう ほうとうのかりんとう	豚肉 牛乳	じゃがいも ほうとう 三温糖	人参 玉葱 ピーマン アスパラガス キャベツ 人参 きゅうり コーン缶 はっさく	カレールウ マヨドレ しょうゆ	526kcal 19.0g 21.7g 1.4g
		まーぼーどうふ こふきいも (あおりのあじ) キャベツのスープ 午後おやつ ヨーグルト りんご おかし いりざかな	木綿豆腐 豚挽肉 味噌 ヨーグルト 小魚	ごま油 すりごま 三温糖 片栗粉 じゃがいも おかし	人参 長ねぎ 乾椎茸 人参 キャベツ 玉葱 えのき茸 りんご	しょうゆ 塩 青のり 昆布 鰹節 コンソメ 塩 ワカメ	384kcal 16.9g 15.1g 1.2g
水	14 28	さかなのごまみそやき ちゅうかサラダ とうふとワカメのみそしる はっさく 午後おやつ ぎゅうにゅう あまなっとうのむしパン	サワラ 味噌 絹豆腐 味噌 牛乳 卵	白いりごま 三温糖 三温糖 ごま油 白いりごま 小麦粉 三温糖	人参 キャベツ きゅうり 小松菜 しめじ 長ねぎ はっさく	しょうゆ 酢 しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ B.P	479kcal 24.8g 18.5g 2.0g
		にざかな やさいのごまあえ たまねぎのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	メカジキ 絹豆腐 味噌 牛乳	三温糖 白すりごま おかし	人参 ほうれん草 もやし 玉葱 えのき茸 りんご	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ	396kcal 22.8g 16.4g 2.0g
金	2 16 30	にこみうどん かぶときゅうりのこんぶあえ はっさく 午後おやつ 2日: ぎゅうにゅう カステラ いちご 16・30日: ぎゅうにゅう きなこだんご	豚肉 油揚げ 牛乳 牛乳 きな粉	うどん カステラ 上新粉 三温糖	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草 かぶ きゅうり はっさく いちご	昆布 鰹節 しょうゆ 塩 昆布	639kcal 24.4g 15.4g 2.0g 695kcal 26.3g 14.3g 2.0g
		パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう にくやさしいため ころころきゅうり くだもの 午後おやつ むぎぢゃ おかし	牛乳 豚肉	三温糖 ごま油 おかし	人参 キャベツ コーン缶 小松菜 きゅうり くだもの	塩 しょうゆ 塩 麦茶	306kcal 13.7g 13.0g 0.9g
月	5 19	おやくこに こまつなのしらすあえ じゃがいものみそしる はっさく 午後おやつ フルーツのヨーグルトあえ おかし	鶏肉 卵 しらす干し 味噌 ヨーグルト	三温糖 じゃがいも 三温糖 おかし	人参 玉葱 小松菜 玉葱 しめじ 長ねぎ はっさく 桃缶 みかん缶 りんご	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ	400kcal 18.0g 12.0g 1.9g
		さかなのてりやき しんじゃがのそぼろに やさいのあますあえ かきたまじる 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	カレイ 豚挽肉 絹豆腐 卵 牛乳	じゃがいも 油 三温糖 三温糖 おかし	人参 キャベツ きゅうり 玉葱 えのき茸 チンゲン菜 りんご	しょうゆ 酢 塩 昆布 鰹節 塩	525kcal 29.3g 20.7g 2.0g
水	7 21	コッペパン スナップエンドウ アスパラととりにくのいためもの コーンシチュー 午後おやつ むぎぢゃ おかかおにぎり はっさく	鶏肉 牛乳 かつお節	コッペパン 三温糖 油 じゃがいも 米	スナップエンドウ アスパラガス 玉葱 人参 玉葱 コーン缶 コーンクリーム缶 ほうれん草 はっさく	塩 しょうゆ 塩 麦茶 しょうゆ	364kcal 15.1g 7.7g 0.9g
		さけのホイルやき きゅうりともやしのすのもの にらととうふのスープ 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし きよみオレンジ	鮭 絹豆腐 牛乳	三温糖 おかし	人参 玉葱 えのき茸 きゅうり もやし にら 玉葱 えのき茸 清見オレンジ	塩 酢 塩 ワカメ 昆布 鰹節 塩	385kcal 22.6g 15.8g 1.3g
金	9 23	たげのごはん キャベツとなばなのおかかあえ なめこのみそしる りんご 午後おやつ ぎゅうにゅう マカロニきなこ	鶏肉 油揚げ かつお節 絹豆腐 味噌 牛乳 きな粉	米 三温糖 マカロニ 三温糖	人参 筍 キャベツ 菜花 きゅうり なめこ 長ねぎ りんご	糸昆布 塩 しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ 塩	522kcal 22.5g 15.2g 2.0g
		パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう にくだんごに ポテトサラダ くだもの 午後おやつ むぎぢゃ おかし	牛乳 豚挽肉 卵	三温糖 パン粉 片栗粉 じゃがいも 三温糖 おかし	玉葱 人参 きゅうり くだもの	しょうゆ 酢 塩 麦茶	404kcal 18.7g 15.3g 1.0g

*3才児は、4月～8月まで平日のみ主食を園で提供します。

*土曜保育は、3才児も主食持参です。

3日、10日、17日、24日はパンを持参してください。

*乳幼児期は、子どもの一生を通じて、味覚を形成する大切な時期です。

食品が一番美味しい旬の時期に、数多くの食品との出会いをたくさんつくってあげましょう。

*今月は、新じゃが・新玉葱・キャベツ・筍・菜花・かぶ・にら・アスパラガス…など春野菜をたくさん取り入れました。

