2021年　4月　の　給　食　予　定　献　立　表　（3才未満児）

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
			血や肉になる	カや体温になる	体の調子を整える	調味料・その他	蛋白質脂質塩分
		はるやさいカレー	豚肉	じゃがいも	人参 玉葱 ピーマン アスパラガス	カレールウ	574kcal
	12	コールスローサラダ			キャベツ 人参 きゅうり コーン缶	マヨドレ	18.9g
月		はっさく			はっさく		16.3g
	26	午前おやつ ぎゅうにゅう　おかし	牛乳	おかし			1.0g
		午後おやつ ぎゅうにゅう　ほうとうのかりんとう	牛乳	ほうとう 三温糖		しょうゆ	
		まーぼーどうふ	木綿豆腐 豚挽肉 味噌	ごま油 すりごま 三温糖 片栗粉	人参 長ねぎ 乾椎茸	しょうゆ	539kcal
	13	こふきいも（あおのりあじ）		じゃがいも		塩 青のり	20.1g
火		キャベツのスープ			人参 キャベツ 玉葱 えのき茸	昆布 鰹節 コンソメ 塩 ワカメ	16.3g
	27	午前おやつ ぎゅうにゅう　おかし	牛乳	おかし			1.1g
		午後おやつ ヨーグルト りんご おかし いりざかな	ヨーグルト 小魚	おかし	りんご		
		さかなのごまみそやき	サワラ 味噌	白いりごま 三温糖		しょうゆ	599kcal
	14	ちゅうかサラダ		三温糖 ごま油 白いりごま	人参 キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ	25.8g
水		とうふとワカメのみそしる　　はっさく	絹豆腐 味噌		小松菜 しめじ 長ねぎ はっさく	昆布 煮干し ワカメ	17.0g
	28	午前おやつ ぎゅうにゅう　おかし	牛乳	おかし			1.6g
		午後おやつ ぎゅうにゅう　あまなっとうのむしパン	牛乳 卵	小麦粉 三温糖		B.P	
		にざかな	メカジキ	三温糖		しょうゆ	489kcal
	1	やさいのごまあえ		白すりごま	人参 ほうれん草 もやし	しょうゆ	22.4g
木	15	たまねぎのみそしる	絹豆腐 味噌		玉葱 えのき茸	昆布 煮干し ワカメ	14.2g
	29	午前おやつ ぎゅうにゅう　おかし	牛乳	おかし			2.0g
		午後おやつ ぎゅうにゅう　おかし　りんご	牛乳	おかし	りんご		
		にこみうどん	豚肉 油揚げ	うどん	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草	昆布 鰹節 しょうゆ	526kcal
	2	かぶときゅうりのこんぶあえ　　はっさく			かぶ きゅうり はっさく	塩昆布	20.2g
金	16	午前おやつ ぎゅうにゅう　おかし	牛乳	おかし			12.9g 1.9g
	30	午後おやつ 2日：ぎゅうにゅう　カステラ　いちご	牛乳	カステラ	いちご		558kcal 21.7g
		16·30日：ぎゅうにゅう　きなこだんご	牛乳 きな粉	上新粉 三温糖		塩	11.1g 1.9g
		バターロールパン　　ぎゅうにゅう	牛乳	バターロールパン			411kcal
	3	にくやさいいため	豚肉	三温糖 ごま油	人参 キャベツ コーン缶 小松菜	塩 しょうゆ	17.2g
土		ころころきゅうり　　くだもの			きゅうり くだもの	塩	13.8g
	17	午前おやつ ぎゅうにゅう　おかし	牛乳	おかし			1.4g
		午後おやつ むぎちゃ　おかし		おかし		麦茶	
		おやこに	鶏肉 卵	三温糖	人参 玉葱	しょうゆ	524kcal
	5	こまつなのしらすあえ	しらす干し		小松菜	しょうゆ	19.9g
月		じゃがいものみそしる　　はっさく	味噌	じゃがいも	玉葱 しめじ 長ねぎ はっさく	昆布 煮干し ワカメ	12.6g
	19	午前おやつ ぎゅうにゅう　おかし	牛乳	おかし			1.8g
		午後おやつ フルーツのヨーグルトあえ　おかし	ヨーグルト	三温糖 おかし	桃缶 みかん缶 りんご		
		さかなのてりやき　　しんじゃがのそぼろに	カレイ 豚挽肉	じゃがいも 油 三温糖		しょうゆ	579kcal
	6	やさいのあまずあえ		三温糖	人参 キャベツ きゅうり	酢 塩	26.3g
火		かきたまじる	絹豆腐 卵		玉葱 えのき茸 チンゲン菜	昆布 鰹節 塩	16.5g
	20	午前おやつ ぎゅうにゅう　おかし	牛乳	おかし			1.9g
		午後おやつ ぎゅうにゅう　おかし　りんご	牛乳	おかし	りんご		
		コッペパン　　スナップエンドウ		コッペパン	スナップエンドウ		496kcal
	7	アスパラととりにくのいためもの	鶏肉	三温糖 油	アスパラガス 玉葱	塩 しょうゆ	19.8g
水		コーンシチュー	牛乳	じゃがいも	人参 玉葱 コーン缶 コーンクリーム缶 ほうれん草	塩	12.1g
	21	午前おやつ ぎゅうにゅう　おかし	牛乳	おかし			1.5g
		午後おやつ むぎちゃ　おかかおにぎり　はっさく	かつお節	米	はっさく	麦茶 しょうゆ	
		さけのホイルやき	鮭		人参 玉葱 えのき茸	塩	477kcal
	8	きゅうりともやしのすのもの		三温糖	きゅうり もやし	酢 塩 ワカメ	21.8g
木		にらととうふのスープ	絹豆腐		にら 玉葱 えのき茸	昆布 鰹節 塩	13.2g
	22	午前おやつ ぎゅうにゅう　おかし	牛乳	おかし			1.2g
		午後おやつ ぎゅうにゅう　おかし　きよみオレンジ	牛乳	おかし	清見オレンジ		
		たけのこごはん	鶏肉 油揚げ	米 三温糖	人参 筍	糸昆布 塩 しょうゆ	466kcal
	9	キャベツとなばなのおかかあえ	かつお節		キャベツ 菜花 きゅうり	しょうゆ	19.6g
金		なめこのみそしる　　りんご	絹豆腐 味噌		なめこ 長ねぎ りんご	昆布 煮干し ワカメ	11.8g
	23	午前おやつ ぎゅうにゅう　おかし	牛乳	おかし			1.8g
		午後おやつ ぎゅうにゅう　マカロニきなこ	牛乳 きな粉	マカロニ 三温糖		塩	
		バターロールパン　　ぎゅうにゅう	牛乳	バターロールパン			494kcal
	10	にくだんごに	豚挽肉 卵	三温糖 パン粉 片栗粉	玉葱	しょうゆ	21.2g
土		ポテトサラダ　　くだもの		じゃがいも 三温糖	人参 きゅうり くだもの	酢 塩	15.3g
	24	午前おやつ ぎゅうにゅう　おかし	牛乳	おかし			1.4g
		午後おやつ むぎちゃ　おかし		おかし		麦茶	

＊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。