

2022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 蛋白質脂質水分
			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	11	おやこに	鶏肉 卵	三温糖	人参 玉葱	しょうゆ	456kcal
	25	こまつなのしらすあえ とうふのスープ 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	しらす干し 牛乳	ほうとう 三温糖 白いりごま 油	小松菜 玉葱 えのき茸 はっさく	しょうゆ しょうゆ 昆布 鰹節 ワカメ しょうゆ	23.9g 17.2g 2.5g
火	12	とうふのあんかけ	木綿豆腐 豚挽肉	三温糖 片栗粉	人参 玉葱 乾椎茸	しょうゆ	383kcal
	26	キャベツのゆかりあえ じゃがいものみそしる 午後おやつ ヨーグルト りんご おかし いりざかな	味噌 ヨーグルト 小魚	じゃがいも おかし	キャベツ 玉葱 えのき茸 長ねぎ りんご	しょうゆ ゆかり 昆布 煮干し ワカメ	19.1g 10.0g 2.3g
水	13	めかじきのてりやき	メカジキ	三温糖	三温糖	しょうゆ	432kcal
	27	やさいのあますあえ たまねぎのみそしる 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	絹豆腐 味噌 牛乳 卵 甘納豆	小麦粉 三温糖	人参 キャベツ きゅうり 玉葱 しめじ 小松菜 はっさく	酢 塩 昆布 煮干し B.P	23.6g 15.4g 1.5g
木	14	さけのしおやき しんじゃがのそぼろに	甘塩鮭 豚挽肉	じゃがいも 油 三温糖	三温糖	しょうゆ	439kcal
	28	きゅうりともやしのもの キャベツのスープ 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	牛乳	おかし	きゅうり もやし 人参 キャベツ 玉葱 えのき茸 りんご	しょうゆ 酢 塩 ワカメ 昆布 鰹節 塩	24.3g 16.4g 2.6g
金	1	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	543kcal
	15	かぶときゅうりのこんぶあえ はっさく 午後おやつ ぎゅうにゅう あまからだんご	牛乳	上新粉 三温糖 片栗粉	かぶ きゅうり はっさく	塩昆布 しょうゆ	20.7g 12.8g 2.1g
土	2	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう	牛乳	バターロールパン			316kcal
	16	にくやさしいため	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	13.2g
月	4	はるやさいかレー	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	473kcal
	18	コールスローサラダ はっさく 午後おやつ 4日:ぎゅうにゅう カステラ いちご 18日:フルーツのヨーグルトあえ おかし	牛乳 ヨーグルト	カステラ 三温糖 おかし	キャベツ 人参 きゅうり コーン缶 はっさく いちご 桃缶 みかん缶 りんご	マヨドレ	17.3g 18.5g 1.5g 425kcal 13.3g 15.1g 1.7g
火	5	さわらのごまみそやき	サワラ 味噌	白いりごま 三温糖			440kcal
	19	はるさめサラダ ワカメスープ 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	ハム 絹豆腐 牛乳	春雨 三温糖 おかし	人参 キャベツ きゅうり 玉葱 しめじ りんご	酢 塩 昆布 鰹節 ワカメ 塩	23.0g 19.5g 1.6g
水	6	コッペパン スナップエンドウ	鶏肉	コッペパン	スナップエンドウ		389kcal
	20	アスパラととりにくのいたためもの 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	牛乳 かつお節	三温糖 油 じゃがいも 米	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 のり	18.1g 7.7g 1.1g
木	7	にざかな	カレイ	三温糖			353kcal
	21	やさいのごまあえ 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	絹豆腐 牛乳	白すりごま おかし	人参 ほうれん草 もやし にら 玉葱 えのき茸 清見オレンジ	しょうゆ しょうゆ 昆布 鰹節 塩	22.2g 13.8g 1.5g
金	8	たげのこごはん	鶏肉 油揚げ	米 三温糖	人参 筍	糸昆布 塩 しょうゆ	544kcal
	22	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	かつお節 絹豆腐 味噌 牛乳 きな粉	マカロニ 三温糖	キャベツ 菜花 きゅうり なめこ 長ねぎ りんご	しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ 塩	24.7g 15.1g 1.9g
土	9	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう	牛乳	バターロールパン			430kcal
	23	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	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	17.6g 18.4g 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。

2日、9日、16日、23日、30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。

