

# 2022年 4月の給食予定献立表 (3才以上児)

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	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	しらす干し		小松菜 玉葱 えのき茸 はっさく	しょうゆ 昆布 鰹節 ワカメ	23.9g 17.2g
		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 白いりごま油		しょうゆ	2.5g
		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
火	12	キャベツのゆかりあえ			キャベツ	ゆかり	19.1g
	26	じゃがいものみそしる	味噌	じゃがいも	玉葱 えのき茸 長ねぎ	昆布 煮干し ワカメ	10.0g
		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		2.3g
		めかじきのてりやき	メカジキ	三温糖		しょうゆ	432kcal
水	13	やさしいあますあえ		三温糖	人参 キャベツ きゅうり	酢 塩	23.6g
	27	たまねぎのみそしる はっさく	絹豆腐 味噌		玉葱 しめじ 小松菜 はっさく	昆布 煮干し	15.4g
		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 甘納豆	小麦粉 三温糖		B,P	1.5g
		さけのしおやき しんじゃがのそぼろに きゅうりともやしのすのもの	甘塩鮭 豚挽肉	じゃがいも 油 三温糖		しょうゆ 酢 塩 ワカメ	439kcal 24.3g
木	14	キャベツのスープ		三温糖	人参 キャベツ 玉葱 えのき茸	昆布 鰹節 塩	16.4g
	28	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		2.6g
		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
	1	かぶときゅうりのこんぶあえ			かぶ きゅうり	塩昆布	20.7g
金	15	はっさく			はっさく		12.8g
	29	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		しょうゆ	2.1g
	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
土	30	ころころきゅうり くだもの			きゅうり くだもの	塩	13.9g
		午後おやつ むぎちゃ おかし		おかし		麦茶	1.1g
	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			キャベツ 人参 きゅうり コーン缶	マヨドレ	17.3g
月	18	はっさく			はっさく		18.5g 1.5g
		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	いちご 桃缶 みかん缶 りんご		425kcal 13.3g 15.1g 1.7g
	5	さわらのごまみそやき	サワラ 味噌	白いりごま 三温糖		酢 塩	440kcal
	19	はるさめサラダ	ハム	春雨 三温糖	人参 キャベツ きゅうり	昆布 鰹節 ワカメ 塩	23.0g 19.5g
火	19	ワカメスープ	絹豆腐		玉葱 しめじ		1.6g
		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		
	6	パンのひ (パン持参) スナップエンドウ		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	鶏肉	三温糖 油	アスパラガス 玉葱	塩 しょうゆ	18.1g
水	20	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	7.7g
		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 のり	1.1g
	7	にざかな	カレイ	三温糖		しょうゆ	353kcal
	21	やさしいごまあえ		白すりごま	人参 ほうれん草 もやし	しょうゆ	22.2g
木	21	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	13.8g
		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		1.5g
	8	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	544kcal
	22	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	24.7g
金	22	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	15.1g
		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	1.9g
	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	豚挽肉 卵	三温糖 パン粉 片栗粉	玉葱	しょうゆ	17.6g
土	23	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	18.4g
		午後おやつ むぎちゃ おかし		おかし		麦茶	1.0g

\*1日(金)、8日(金)、15日(金)、22日(金)は主食はいりません。  
 6日(水)、20日(水)はパンを持参してください。  
 \*土曜保育も1日保育になりますので、3才児以上児は主食を持参してください。  
 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。

