

2022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 ン だ て 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 こまつなのしらすあえ とうふのスープ はっさく	鶏肉 卵 しらす干し	三温糖	人参 玉葱 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	508kcal 21.9g 13.5g 2.3g
	25	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう ほうとうのかりんとう	牛乳 牛乳	おかし ほうとう 三温糖 白いりごま油		しょうゆ	
火	12	とうふのあんかけ キャベツのゆかりあえ じゃがいものみそしる	木綿豆腐 豚挽肉 味噌	三温糖 片栗粉 じゃがいも	人参 玉葱 乾椎茸 キャベツ 玉葱 えのき茸 長ねぎ	しょうゆ ゆかり 昆布 煮干し ワカメ	536kcal 22.0g 12.4g 2.4g
	26	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ヨーグルト りんご おかし いりざかな	牛乳 ヨーグルト 小魚	おかし おかし	りんご		
水	13	めかじきのてりやき やさいのあますあえ たまねぎのみそしる はっさく	メカジキ 絹豆腐 味噌	三温糖 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	しょうゆ 酢 塩 昆布 煮干し	551kcal 23.7g 14.9g 1.6g
	27	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう あまなっとうのむしパン	牛乳 牛乳 卵 甘納豆	おかし 小麦粉 三温糖		B.P	
木	14	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スのもの キャベツのスープ	甘塩鮭 豚挽肉	じゃがいも 油 三温糖 三温糖	きゅうり もやし 人参 キャベツ 玉葱 えのき茸	しょうゆ 酢 塩 ワカメ 昆布 鰹節 塩	521kcal 22.7g 15.1g 2.3g
	28	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	牛乳 牛乳	おかし おかし	りんご		
金	1	にこみうどん かぶときゅうりのこんぶあえ はっさく	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 かぶ きゅうり はっさく	昆布 鰹節 しょうゆ 塩昆布	484kcal 18.4g 12.3g 2.1g
	29	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう あまからだんご	牛乳 牛乳	おかし 上新粉 三温糖 片栗粉		しょうゆ	
土	2	バターロールパン 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	牛乳 豚肉	バターロールパン 三温糖 ごま油	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	421kcal 16.6g 16.0g 1.1g
	30	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ おかし	牛乳	おかし おかし		麦茶	
月	4	はるやさいかレー コールスローサラダ はっさく	豚肉	じゃがいも	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	577kcal 18.0g 17.4g 1.4g
	18	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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 牛乳 ヨーグルト	おかし カステラ 三温糖 おかし	いちご 桃缶 みかん缶 りんご		581kcal 16.9g 17.7g 1.6g
火	5	さわらのごまみそやき はるさめサラダ ワカメスープ	サワラ 味噌 ハム 絹豆腐	白いりごま 三温糖 春雨 三温糖	人参 キャベツ きゅうり 玉葱 しめじ	酢 塩 昆布 鰹節 ワカメ 塩	530kcal 22.3g 18.6g 1.6g
	19	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	牛乳 牛乳	おかし おかし	りんご		
水	6	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ためもの コーンシチュー	鶏肉 牛乳 牛乳	コッペパン 三温糖 油 じゃがいも	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	塩 しょうゆ 塩	493kcal 21.3g 11.4g 1.8g
	20	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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	
木	7	にざかな やさいのごまあえ にらととうふのスープ	カレイ 絹豆腐	三温糖 白すりごま	人参 ほうれん草 もやし にら 玉葱 えのき茸	しょうゆ しょうゆ 昆布 鰹節 塩	462kcal 21.7g 13.9g 1.4g
	21	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし きよみオレンジ	牛乳 牛乳	おかし おかし	清見オレンジ		
金	8	たけのごごはん 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	鶏肉 油揚げ かつお節 絹豆腐 味噌	米 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	501kcal 22.2g 14.1g 2.0g
	22	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう マカロニきなこ	牛乳 牛乳 きな粉	おかし マカロニ 三温糖		塩	
土	9	バターロールパン ぎゅうにゅう にくだんごに ポテトサラダ くだもの	牛乳 豚挽肉 卵	バターロールパン 三温糖 パン粉 片栗粉 じゃがいも 三温糖	玉葱 人参 きゅうり くだもの	しょうゆ 酢 塩	521kcal 20.1g 19.6g 1.0g
	23	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ おかし	牛乳	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。

