

2024年 4月の給食予定献立表 (3才児)

にゅうえん しんきゅう おめでとうございます!

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	1	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	360kcal 15.3g
	15	きゃべつゆかりあえ はっさく			キャベツ はっさく	ゆかり	12.7g 0.9g
	29	午後おやつ 1日:ぎゅうにゅう おかし 15日: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 油 白いりごま		しょうゆ	462kcal 18.4g 16.8g 1.3g
火	2	とりにくどん	鶏肉	三温糖	人参 玉葱 小松菜	しょうゆ	455kcal
	16	ブロッコリーのこんぶあえ			ブロッコリー	塩昆布	22.8g
	30	とうふのみそしる 午後おやつ 2日:ぎゅうにゅう さつまいものむしばん りんご 16.30日:ヨーグルト りんご おかし いりざかな	絹豆腐 味噌 牛乳 卵 ヨーグルト 小魚	小麦粉 三温糖 さつまいも おかし	玉葱 しめじ りんご りんご	しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ B,P	16.0g 2.0g 325kcal 18.0g 12.9g 1.9g
水	3	メルルーサのごまみそやき	メルルーサ 味噌	三温糖 白いりごま		しょうゆ	444kcal
	17	ほうれんそうとにんじんのおかかあえ ちんげんさいのスープ きよみオレンジ 午後おやつ ぎゅうにゅう しゃかしゃかパン	かつお節 絹豆腐 牛乳 きな粉	食パン 三温糖	人参 ほうれん草 玉葱 えのき茸 チンゲン菜 清見オレンジ	しょうゆ 昆布 鰹節 塩 塩	25.3g 15.6g 1.7g
木	4	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	558kcal
	18	かぶときゅうりのしおもみ りんご 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし	かぶ きゅうり りんご	塩	22.7g 13.3g 1.9g
金	5	カレイのにつけ	カレイ	三温糖		しょうゆ	494kcal
	19	ちゅうかサラダ じゃがいものみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう あまからだんご はっさく	味噌 牛乳	三温糖 ごま油 白いりごま じゃがいも 上新粉 三温糖 片栗粉	人参 キャベツ きゅうり 玉葱 えのき茸 小松菜 はっさく	しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 昆布 煮干し しょうゆ	22.5g 13.1g 2.9g
土	6	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう にくやさしいため スティックきゅうり くだもの 午後おやつ むぎちや おかし	牛乳 豚肉	パン ごま油 三温糖 おかし	人参 キャベツ コーン缶 きゅうり	しょうゆ 塩 麦茶	286kcal 12.8g 11.8g 0.7g
月	8	にくどんぶり	豚肉	三温糖	人参 玉葱	しょうゆ	341kcal
	22	こまつなのしらすあえ わかめスープ はっさく 午後おやつ フルーツのヨーグルトあえ おかし	しらす干し 絹豆腐 ヨーグルト	三温糖 おかし	小松菜 長ねぎ えのき茸 チンゲン菜 はっさく もも缶 みかん缶 りんご	しょうゆ しょうゆ 昆布 鰹節 塩 ワカメ 塩	16.8g 13.0g 1.0g
火	9	さわらのマヨネーズやき	さわら	三温糖	人参 玉葱 コーン缶	しょうゆ マヨドレ	359kcal
	23	キャベツのすのもの たまねぎのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう りんご おかし	味噌 油揚げ 牛乳	三温糖 おかし	キャベツ きゅうり 玉葱 しめじ 小松菜 りんご	酢 塩 昆布 煮干し	18.8g 14.5g 1.6g
水	10	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	塩	351kcal
	24	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 むぎちや 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 クリームコーン缶 ほうれん草 はっさく	しょうゆ 塩 塩 麦茶 しょうゆ のり	14.3g 8.1g 1.0g
木	11	さばのしおやき	塩さば			しょうゆ	375kcal
	25	しんじゃがのそぼろに キャベツのスープ 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし きよみオレンジ	豚挽肉 牛乳	じゃがいも 三温糖 片栗粉 おかし	人参 人参 キャベツ 玉葱 えのき茸 清見オレンジ	しょうゆ 昆布 鰹節 塩 ワカメ	20.8g 12.9g 1.0g
金	12	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	498kcal
	26	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	21.5g 13.8g 1.9g
土	13	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう	牛乳	パン		しょうゆ	395kcal
	27	にくだんごに ポテトサラダ くだもの 午後おやつ むぎちや おかし	豚挽肉 卵	三温糖 片栗粉 じゃがいも おかし	玉葱 人参 きゅうり コーン缶	しょうゆ マヨドレ 酢 塩 麦茶	17.2g 18.6g 0.9g

*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。6日、13日、20日、27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・アスパラガス…など春野菜をたくさん取り入れました。

