

2024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
			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	蛋白質脂質塩分
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	きゃべつのゆかりあえ 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	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 しゃかしやかパン	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 えのき草 チンゲン菜 清見オレンジ	しょうゆ 昆布 鰹節 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 えのき草 小松菜 はっさく	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	牛乳	パン		しょうゆ 塩	286kcal
	20	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	豚肉	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	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 えのき草 チンゲン菜 はっさく もも缶 みかん缶 りんご	しょうゆ 昆布 鰹節 塩 ワカメ 塩	16.8g 13.0g 1.0g
	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
火	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
	10	パンのひ (パン持参) 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 午後おやつ むぎちや おかかおにぎり はっさく	鶏肉 牛乳 かつお節	パン 三温糖 油 じゃがいも 米	スナップエンドウ 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	塩 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 えのき草 清見オレンジ	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

*4日(木)、12日(金)、18日(木)、26日(金)は主食はいりません。
 10日(水)、24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。
 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。

