

2024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 おめでとうございます!

さくらんぼ保育園

曜日	日	こ ン 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	1	はるやさいかレー きゃべつのゆかりあえ 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 はっさく	カレールウ ゆかり	458kcal 16.0g
	15	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			11.1g 0.8g
	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 おかし		しょうゆ	527kcal 18.6g 13.1g 1.2g
火	2	とりにくどん ブロッコリーのこんぶあえ	鶏肉	三温糖	人参 玉葱 小松菜 ブロッコリー	しょうゆ 塩昆布	549kcal 22.8g
	16	とうふのみそしる	絹豆腐 味噌		玉葱 しめじ	昆布 煮干し ワカメ	14.6g 1.8g
	30	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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	牛乳 牛乳 卵 ヨーグルト 小魚	おかし おかし	りんご りんご	B,P	467kcal 21.0g 13.9g 1.8g
水	3	メルルーサのごまみそやき ほうれんそうとにんじんのおかかあえ	メルルーサ 味噌 かつお節	三温糖 白いりごま	人参 ほうれん草	しょうゆ	529kcal 25.7g
	17	ちんげんさいのスープ きよみオレンジ	絹豆腐 牛乳	おかし	玉葱 えのき茸 チンゲン菜 清見オレンジ	昆布 鰹節 塩	14.4g 1.6g
		午後おやつ ぎゅうにゅう しゃかしゃかパン	牛乳 きな粉	食パン 三温糖		塩	
木	4	にこみうどん かぶときゅうりのしおもみ りんご	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 りんご	昆布 鰹節 しょうゆ 塩	476kcal 19.5g 113.0g
	18	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	牛乳 牛乳	おかし おかし			1.7g
		カレーのにつけ ちゅうかサラダ	カレー	三温糖	人参 キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢 しょうゆ 塩	575kcal 23.5g
金	19	じゃがいものみそしる	味噌 牛乳	じゃがいも おかし	玉葱 えのき茸 小松菜	昆布 煮干し	12.8g 2.9g
		午後おやつ ぎゅうにゅう あまからだんご はっさく	牛乳	上新粉 三温糖 片栗粉	はっさく	しょうゆ	
		バターロールパン 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	牛乳 豚肉 牛乳	バターロールパン ごま油 三温糖	人参 キャベツ コーン缶 きゅうり	しょうゆ 塩	385kcal 15.4g 13.1g
土	20	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ おかし	牛乳 牛乳	おかし おかし		麦茶	1.1g
		にくどんぶり こまつなのしらすあえ	豚肉 しらす干し	三温糖	人参 玉葱 小松菜	しょうゆ しょうゆ	470kcal 19.7g
	22	わかめスープ はっさく	絹豆腐 牛乳	おかし	長ねぎ えのき茸 チンゲン菜 はっさく	昆布 鰹節 塩 ワカメ	13.9g 1.1g
火	22	午後おやつ フルーツのヨーグルトあえ おかし	ヨーグルト	三温糖 おかし	もも缶 みかん缶 りんご	塩	
	9	さわらのマヨネーズやき キャベツのすのもの	さわら	三温糖 三温糖	人参 玉葱 コーン缶 キャベツ きゅうり	しょうゆ マヨドレ 酢 塩	462kcal 20.5g
	23	たまねぎのみそしる	味噌 油揚げ 牛乳	おかし	玉葱 しめじ 小松菜	昆布 煮干し	13.8g 1.6g
水	23	午後おやつ ぎゅうにゅう りんご おかし	牛乳	おかし	りんご		
	10	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めもの	鶏肉 牛乳	コッペパン 三温糖 油	スナップエンドウ アスパラガス 玉葱	塩 しょうゆ 塩	492kcal 19.1g
	24	コーンシチュー	牛乳 牛乳	じゃがいも おかし	人参 玉葱 コーン缶 クリームコーン缶 ほうれん草	塩	12.9g 1.5g
木	24	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	
	11	さばのしおやき しんじゃがのそぼろに	塩さば 豚挽肉	じゃがいも 三温糖 片栗粉	人参 人参 キャベツ 玉葱 えのき茸	しょうゆ 昆布 鰹節 塩 ワカメ	465kcal 21.6g 11.5g
	25	キャベツのスープ	牛乳 牛乳	おかし おかし	清見オレンジ		1.0g
金	25	午後おやつ 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			
	12	たけのこごはん キャベツとなばなのおかかあえ	鶏肉 油揚げ かつお節	米 三温糖	人参 筍 キャベツ 菜花 きゅうり	糸昆布 塩 しょうゆ しょうゆ	451kcal 19.0g
	26	なめこのみそしる りんご	絹豆腐 味噌 牛乳	おかし	なめこ 長ねぎ りんご	昆布 煮干し ワカメ	12.0g 1.9g
土	26	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	
	13	バターロールパン ぎゅうにゅう にくだんごに	牛乳 豚挽肉 卵	バターロールパン 三温糖 片栗粉	玉葱 人参 きゅうり コーン缶	しょうゆ マヨドレ 酢 塩	496kcal 19.9g 19.9g
	27	ポテトサラダ くだもの	牛乳	じゃがいも おかし			1.3g
	午後おやつ むぎちゃ 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・アスパラガス…など春野菜をたくさん取り入れました。

*乳児はりんごが固く食べづらいため、咀嚼の力がついてきたら出すようにしていきます。

