

2018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!

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
			血や肉になる	カや体温になる	体の調子を整える	調味料・その他	蛋白質脂質水分
月	2	かれーらいす れたすとつなのさらだ はっさく	豚肉 ツナ	じゃがいも	玉葱 人参 ピーマン きゅうり レタス りんご	カレールウ マヨドレ 酢	464kcal 18.2g 17.5g 1.7g
	16	午後おやつ 30 ぎゅうにゅう かすてら いちご 16日：ふる一つのよーぐるとあえ おかし	牛乳 ヨーグルト	カステラ 三温糖 おかし	はっさく いちご 桃缶 みかん缶 りんご		399kcal 14.4g 13.6g 1.9g
火	3	かれいのにつけ やさいのごまあえ	カレー	三温糖 いりごま	ほうれん草 人参 もやし	しょうゆ しょうゆ	389kcal 21.9g
	17	たまねぎのみそしる 午後おやつ よーぐると りんご おかし	絹豆腐 みそ ヨーグルト	おかし	玉葱 えのき りんご	煮干し 昆布 ワカメ	8.9g 2.3g
水	4	とりにくのけちゃっぴいため ぼてとさらだ	鶏肉	三温糖 油 じゃがいも 三温糖	玉葱 人参 きゅうり りんご	ケチャップ トマト缶 しょうゆ 酢 塩	477kcal 21.9g 18.5g 1.0g
	18	ちんげんさいのすーぷ 午後おやつ ぎゅうにゅう 4日：まかろにのきなこあえ 18日：よもぎだんご	牛乳 きな粉	三温糖 マカロニ 上新粉 白玉粉	チンゲン菜 人参 えのき よもぎ	鯉節 昆布 塩 しょうゆ 塩	493kcal 21.0g 18.3g 1.0g
木	5	まーぼーどうい こまつなのおかかあえ	豚肉 みそ 豆腐 鯉節	三温糖 油 片栗粉 いりごま	人参 長葱 干椎茸 小松菜	しょうゆ	406kcal 19.3g
	19	きゃべつのすーぷ りんご 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし いりざかな	牛乳 いり魚	おかし	キャベツ しめじ りんご	ワカメ 塩 鯉節 昆布	18.7g 1.4g
金	6	うどん きゃべつときゅうりのしらすあえ	豚肉 油揚げ しらす干し	うどん	玉葱 長葱 人参 しめじ 干椎茸 ほうれん草	昆布 鯉節 煮干し しょうゆ	466kcal 19.8g
	20	はっさく 午後おやつ ぎゅうにゅう ぽっぴこーん ぜりー	牛乳	ポップコーン	キャベツ きゅうり はっさく	塩 ぜりー	15.8g 1.6g
土	7	ばたーろーる ぎゅうにゅう さかなのむにえる	牛乳 魚	バターロール 片栗粉 三温糖 油		しょうゆ	369kcal 18.5g
	21	やさいのあえもの はっさく 午後おやつ むぎちゃ おかし		三温糖 おかし	キャベツ 人参 はっさく	酢 塩 麦茶	16.4g 1.1g
月	9	たけのこごはん きゃべつとなばなのおかかあえ	油揚げ 鶏肉 鯉節	米 三温糖	竹の子 人参 キャベツ きゅうり なばな	昆布 しょうゆ 塩 しょうゆ	590kcal 25.9g
	23	とうふのみそしる あまなつ 午後おやつ ぎゅうにゅう むしばん	絹豆腐 みそ 牛乳 卵 甘納豆	小麦粉 三温糖	玉葱 なめこ あまなつ	ベーキングパウダー	15.0g 1.9g
火	10	さかなのからあげ もやしときゅうりのすのもの	魚	三温糖 片栗粉 油 三温糖	きゅうり 人参 もやし	しょうゆ 塩	472kcal 19.4g
	24	わかめすーぷ 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	牛乳	じゃがいも おかし	キャベツ えのき りんご	酢 塩 ワカメ 塩 鯉節 昆布	21.4g 1.3g
水	11	しょくばん すなっぴえんどう こーんしちゅー	牛乳 鶏肉	食パン じゃがいも	スナップエンドウ コーン缶 クリームコーン缶 人参 玉葱 ほうれん草	塩	442kcal 16.4g
	25	とりにくとえりんぎのかれーいため 午後おやつ ごましおおにぎり あまなつ		油 米 いりごま	エリンギ あまなつ	カレー粉 塩 塩 のり	13.4g 0.6g
木	12	さかなのごまみそやき はるさめさらだ	魚 みそ	三温糖 ごま 春雨 三温糖	キャベツ 人参 きゅうり	酢 塩	400kcal 21.5g
	26	にらとえのきのすーぷ 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし きよみおれんじ	絹豆腐 牛乳	おかし	にら えのき 清見オレンジ	塩 鯉節 昆布 ワカメ	17.0g 1.6g
金	13	ちんじゃおろーす かぶのしおもみ	豚肉	三温糖 ごま油 片栗粉	ピーマン 人参 かぶ	しょうゆ 塩	395kcal 19.9g
	27	じゃがいものみそしる りんご 午後おやつ ぎゅうにゅう きりほしだいこんのもの	みそ 牛乳 油揚げ	じゃがいも 油 三温糖	玉葱 しめじ りんご 切干大根 人参	ワカメ 煮干し 昆布 しょうゆ	17.6g 2.4g
土	14	ばたーろーる ぎゅうにゅう にくやさしいため	牛乳 豚肉	バターロール ごま油		塩 しょうゆ	387kcal 15.9g
	28	ころころきゅうり あまなつ 午後おやつ むぎちゃ おかし		おかし	キャベツ 人参 コーン缶 小松菜 きゅうり あまなつ	塩 麦茶	18.5g 1.2g

*土曜日も1日保育となりますので、三才以上児は、主食持参となります。今月は、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～

食品が一番おいしい旬の時期に、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、春の野菜 キャベツ・スナップえんどう・なばな・たけのこ・にら・かぶ…などを入れました。

