

2025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	蛋白質脂質水分
月	14	たけのこごはん	鶏肉 油揚げ	米 三温糖	人参 筍	糸昆布 しょうゆ	501kcal
	28	キャベツとなばなのおかかあえ なめこのみそしる 午後おやつ フルーツのヨーグルトあえ おかし チーズ いりざかな	かつお節 絹豆腐 味噌 ヨーグルト チーズ 小魚		キャベツ 菜花 きゅうり なめこ 長ねぎ 小松菜 もも缶 みかん缶 りんご	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	21.0g 12.7g 2.0g
火	1	めかじきのにつけ	メカジキ	三温糖		しょうゆ	343kcal
	15	ちゅうかサラダ		三温糖 ごま油 白いりごま	人参 キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ 塩	19.6g
水	29	たまねぎのスープ	絹豆腐		玉葱 えのき茸 小松菜	昆布 鰹節 塩	13.1g
		午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	牛乳	おかし	りんご		1.8g
木	2	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	486kcal
	16	きゃべつときゅうりのしらすあえ はっさく	しらす干し		キャベツ きゅうり はっさく	しょうゆ	19.6g
金	30	午後おやつ ぎゅうにゅう さつまいものむしパン	牛乳	小麦粉 三温糖 油 さつまいも	みかん缶	B.P	16.1g 12g
土	3	さばのてりやき	生サバ	三温糖		しょうゆ	427kcal
	17	ほうれんそうとコーンのツナマヨあえ じゃがいものみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	ツナ缶 味噌 油揚げ 牛乳	じゃがいも おかし	ほうれん草 コーン缶 人参 玉葱 えのき茸 小松菜 りんご	マヨドレ 酢 昆布 煮干し	24.9g 17.7g 2.0g
日	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	627kcal
	18	こまつなごまあえ はっさく 午後おやつ ぎゅうにゅう きなこだんご	牛乳 きな粉	白すりごま 上新粉 三温糖	小松菜 もやし はっさく	しょうゆ 塩	25.6g 14.0g 2.0g
月	5	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう	牛乳	パン		しょうゆ	338kcal
	19	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 むぎちゃ 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	18.3g 15.3g 0.8g
火	7	とりにくどん	鶏肉	三温糖	人参 玉葱 小松菜	しょうゆ	476kcal
	21	ブロッコリーのこんぶあえ キャベツのスープ はっさく 午後おやつ ぎゅうにゅう ほうとうのかりんとう	ツナ缶 牛乳	ほうとう 三温糖 油 白いりごま	ブロッコリー 人参 キャベツ 玉葱 えのき茸 はっさく	塩昆布 昆布 鰹節 塩 ワカメ しょうゆ	24.2g 19.8g 1.7g
水	8	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	407kcal
	22	ほうれんそうとにんじんのなむる とうふのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう りんご おかし	ツナ缶 味噌 絹豆腐 牛乳	三温糖 ごま油 おかし	ほうれん草 人参 もやし 長ねぎ しめじ りんご	酢 しょうゆ 昆布 煮干し	24.1g 17.1g 2.4g
木	9	パンのひ (パン持参) スナップエンドウ		パン	スナップエンドウ	塩	350kcal
	23	アスパラととりにくのいためもの コーンシチュー 午後おやつ むぎちゃ おかかおにぎり はっさく	鶏肉 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	14.3g 8.1g 0.9g
金	10	しんじゃがのそぼろに	豚挽肉	じゃがいも 三温糖 油 片栗粉	人参	しょうゆ	384kcal
	24	きゃべつともやしのすのもの たまねぎのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし きよみオレンジ	味噌 油揚げ 牛乳	三温糖 おかし	キャベツ もやし ほうれん草 玉葱 しめじ チンゲン菜 清見オレンジ	酢 塩 昆布 煮干し	16.1g 12g 15.4g 1.6g
土	11	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			359kcal
	25	かぶときゅうりのしおもみ こまつなスープ 午後おやつ ぎゅうにゅう マカロニきなこ はっさく	絹豆腐 牛乳 きな粉	ごま油 マカロニ 三温糖	かぶ きゅうり 人参 玉葱 えのき茸 小松菜 はっさく	塩 昆布 鰹節 塩 塩	21.4g 12.9g 1.1g
日	12	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう	牛乳	パン		しょうゆ	388kcal
	26	にくだんごに ポテトサラダ くだもの 午後おやつ むぎちゃ おかし	豚挽肉	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	16.6g 18.1g 0.9g

*4日(金)、14日(月)、18日(金)、28日(月)は主食はいりません。

9日(水)、23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。

5日、12日、19日、26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。

