

# 2025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 | だけのこぼはん<br>キャベツとなばなのおかかあえ<br>なめこのみそしる                  | 鶏肉 油揚げ<br>かつお節<br>絹豆腐 味噌 | 米 三温糖                   | 人参 筍<br>キャベツ 菜花 きゅうり<br>なめこ 長ねぎ 小松菜     | 糸昆布 しょうゆ<br>しょうゆ<br>昆布 煮干し | 471kcal<br>20.7g<br>13.7g<br>2.1g |
|    | 28 | 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし<br>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   | 牛乳<br>ヨーグルト チーズ 小魚       | おかし<br>三温糖 おかし          | もも缶 みかん缶 りんご                            |                            |                                   |
| 火  | 1  | めかじきのにつけ<br>ちゅうかさラダ                                    | メカジキ                     | 三温糖                     | 人参 キャベツ きゅうり                            | しょうゆ<br>酢 しょうゆ 塩           | 443kcal<br>20.9g                  |
|    | 15 | たまねぎのスープ   | 絹豆腐                      | 三温糖 ごま油 白いりごま           | 玉葱 えのき茸 小松菜                             | 昆布 鯉節 塩                    | 12.1g                             |
| 水  | 2  | はるやさいかレー<br>きゃべつときゅうりのしらすあえ はっさく                       | 豚肉<br>しらす干し              | じゃがいも                   | 人参 玉葱 ビーマン アスパラガス<br>キャベツ きゅうり はっさく     | カレールウ<br>しょうゆ              | 585kcal<br>19.3g                  |
|    | 16 | 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし<br>午後おやつ ぎゅうにゅう さつまいものむしパン            | 牛乳<br>牛乳                 | おかし<br>おかし              | みかん缶                                    | B.P                        | 14.6g<br>1.0g                     |
| 木  | 3  | さばのてりやき<br>ほうれんそうとコーンのツナマヨあえ<br>じゃがいものみそしる             | 生サバ<br>ツナ缶               | 三温糖                     | ほうれん草 コーン缶                              | しょうゆ<br>マヨドレ 酢             | 505kcal<br>24.5g                  |
|    | 17 | 味噌 油揚げ<br>午前おやつ ぎゅうにゅう おかし<br>午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご     | 牛乳<br>牛乳                 | おかし<br>おかし              | 人参 玉葱 えのき茸 小松菜<br>りんご                   | 昆布 煮干し                     | 15.5g<br>1.9g                     |
| 金  | 4  | にこみうどん<br>こまつなのごまあえ はっさく                               | 豚肉 油揚げ                   | うどん<br>白すりごま            | 人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草<br>小松菜 もやし はっさく | 昆布 鯉節 しょうゆ<br>しょうゆ         | 521kcal<br>21.5g                  |
|    | 18 | 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし<br>午後おやつ ぎゅうにゅう きなこだんご                | 牛乳<br>牛乳 きな粉             | おかし<br>上新粉 三温糖          |   | 塩                          | 12.2g<br>1.8g                     |
| 土  | 5  | バターロールパン ぎゅうにゅう<br>にくやさしいため                            | 牛乳<br>豚肉                 | バターロールパン<br>ごま油 三温糖     | 人参 キャベツ コーン缶<br>きゅうり                    | しょうゆ<br>塩                  | 427kcal<br>19.9g                  |
|    | 19 | スティックきゅうり くだもの<br>午前おやつ ぎゅうにゅう おかし<br>午後おやつ むぎちゃ おかし   | 牛乳                       | おかし<br>おかし              |   | 麦茶                         | 15.9g<br>1.1g                     |
| 月  | 7  | とりにくどん<br>ブロッコリーのこんぶあえ<br>キャベツのスープ はっさく                | 鶏肉<br>ツナ缶                | 三温糖                     | 人参 玉葱 小松菜<br>ブロッコリー                     | しょうゆ<br>塩昆布                | 373kcal<br>19.1g                  |
|    | 21 | 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし<br>午後おやつ ぎゅうにゅう ほうとうのかりんとう            | 牛乳<br>牛乳                 | おかし<br>ほうとう 三温糖 油 白いりごま | 人参 キャベツ 玉葱 えのき茸 はっさく                    | 昆布 鯉節 塩 ワカメ<br>しょうゆ        | 13.7g<br>1.3g                     |
| 火  | 8  | さわらのマヨネーズやき<br>ほうれんそうとにんじんのなむる<br>とうふのみそしる             | さわら<br>ツナ缶               | 三温糖<br>三温糖 ごま油          | 人参 玉葱 コーン缶<br>ほうれん草 人参 もやし<br>長ねぎ しめじ   | しょうゆ マヨドレ<br>酢 しょうゆ        | 378kcal<br>21.7g                  |
|    | 22 | 味噌 絹豆腐<br>午前おやつ ぎゅうにゅう おかし<br>午後おやつ ぎゅうにゅう りんご おかし     | 牛乳<br>牛乳                 | おかし<br>おかし              | りんご                                     | 昆布 煮干し                     | 15.3g<br>2.3g                     |
| 水  | 9  | コッパパン スナップエンドウ<br>アスパラととりにくのいたためもの<br>コーンシチュー          | 鶏肉<br>牛乳                 | コッパパン<br>三温糖 油          | スナップエンドウ<br>アスパラガス 玉葱                   | 塩<br>しょうゆ 塩                | 443kcal<br>17.2g                  |
|    | 23 | 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし<br>午後おやつ むぎちゃ おかかおにぎり はっさく            | 牛乳<br>かつお節               | おかし<br>米                | 人参 玉葱 コーン缶 クリームコーン缶 ほうれん草               | 塩<br>麦茶 しょうゆ               | 11.6g<br>1.3g                     |
| 木  | 10 | しんじゃがのそぼろに<br>きゃべつともやしのすのもの<br>たまねぎのみそしる               | 豚挽肉                      | じゃがいも 三温糖 油 片栗粉         | 人参<br>キャベツ もやし ほうれん草                    | しょうゆ<br>酢 塩                | 475kcal<br>15.5g                  |
|    | 24 | 味噌 油揚げ<br>午前おやつ ぎゅうにゅう おかし<br>午後おやつ ぎゅうにゅう おかし きよみオレンジ | 牛乳<br>牛乳                 | おかし<br>おかし              | 玉葱 しめじ チンゲン菜<br>清見オレンジ                  | 昆布 煮干し                     | 12.5g<br>1.6g                     |
| 金  | 11 | メルルーサのごまみそやき<br>かぶときゅうりのしおもみ<br>こまつなスープ                | メルルーサ 味噌                 | 三温糖 白いりごま               | かぶ きゅうり<br>人参 玉葱 えのき茸 小松菜               | 塩<br>昆布 鯉節 塩               | 451kcal<br>22.0g                  |
|    | 25 | 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし<br>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<br>牛乳                | ごま油<br>おかし              |   | 塩                          | 12.4g<br>1.1g                     |
| 土  | 12 | バターロールパン ぎゅうにゅう<br>にくだんごに                              | 牛乳<br>豚挽肉                | バターロールパン<br>三温糖 片栗粉     | 玉葱<br>人参 きゅうり コーン缶                      | しょうゆ<br>マヨドレ 酢 塩           | 489kcal<br>19.3g                  |
|    | 26 | ポテトサラダ くだもの<br>午前おやつ ぎゅうにゅう おかし<br>午後おやつ むぎちゃ おかし      | 牛乳                       | じゃがいも<br>おかし            |   | 麦茶                         | 19.4g<br>1.3g                     |

\*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。

