

2025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 | かつお節 | | キャベツ 菜花 きゅうり | しょうゆ | 21.0g |
| | | なめこのみそしる | 絹豆腐 味噌 | | なめこ 長ねぎ 小松菜 | 昆布 煮干し | 12.7g |
| | | 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 | ヨーグルト チーズ 小魚 | 三温糖 おかし | もも缶 みかん缶 りんご | | 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 | ちゅうかさサラダ | | 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 |
| | 29 | たまねぎのスープ | 絹豆腐 | | 玉葱 えのき茸 小松菜 | 昆布 鯉節 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 |
| 水 | 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 |
| | 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 1.2g |
| 木 | 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 | ツナ缶 | | ほうれん草 コーン缶 | マヨドレ 酢 | 24.9g |
| | | じゃがいものみそしる | 味噌 油揚げ | じゃがいも | 人参 玉葱 えのき茸 小松菜 | 昆布 煮干し | 17.7g |
| | | 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 | | 2.0g |
| 金 | 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 鯉節 しょうゆ | 627kcal |
| | 18 | こまつなのごまあえ はっさく | | 白すりごま | 小松菜 もやし はっさく | しょうゆ | 25.6g |
| | | 午後おやつ ぎゅうにゅう きなこだんご | 牛乳 きな粉 | 上新粉 三温糖 | | 塩 | 14.0g 2.0g |
| 土 | 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 | にくやさいいため | 豚肉 | ごま油 三温糖 | 人参 キャベツ コーン缶 | しょうゆ | 18.3g |
| | | 午後おやつ むぎぢゃ おかし | | おかし | きゅうり | 塩 | 15.3g |
| | | | | | | 麦茶 | 0.8g |
| 月 | 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 | ツナ缶 | | ブロッコリー | 塩昆布 | 24.2g |
| | | 午後おやつ ぎゅうにゅう ほうとうのかりんとう | 牛乳 | 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 | 19.8g |
| | | | | | | しょうゆ | 1.7g |
| 火 | 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 | ツナ缶 | 三温糖 ごま油 | ほうれん草 人参 もやし | 酢 しょうゆ | 24.1g |
| | | 午後おやつ ぎゅうにゅう りんご おかし | 味噌 絹豆腐 | おかし | 長ねぎ しめじ | 昆布 煮干し | 17.1g |
| | | | 牛乳 | | りんご | | 2.4g |
| 水 | 9 | しょくばん スナップエンドウ | 鶏肉 | 食パン | スナップエンドウ | 塩 | 350kcal |
| | 23 | アスパラととりにくのいたためもの | 牛乳 | 三温糖 油 | アスパラガス 玉葱 | しょうゆ 塩 | 14.3g |
| | | 午後おやつ むぎぢゃ おかかおにぎり はっさく | かつお節 | じゃがいも | 人参 玉葱 コーン缶 クリームコーン缶 ほうれん草 | 塩 | 8.1g |
| | | | | 米 | はっさく | 麦茶 しょうゆ | 0.9g |
| 木 | 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 | 味噌 油揚げ | 三温糖 | キャベツ もやし ほうれん草 | 酢 塩 | 16.1g 1.2g |
| | | 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし きよみオレンジ | 牛乳 | おかし | 玉葱 しめじ チンゲン菜 | 昆布 煮干し | 15.4g |
| | | | | | 清見オレンジ | | 1.6g |
| 金 | 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 | 絹豆腐 | ごま油 | かぶ きゅうり | 塩 | 21.4g |
| | | 午後おやつ ぎゅうにゅう マカロニきなこ はっさく | 牛乳 きな粉 | マカロニ 三温糖 | 人参 玉葱 えのき茸 小松菜 | 昆布 鯉節 塩 | 12.9g |
| | | | | | はっさく | 塩 | 1.1g |
| 土 | 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 | 豚挽肉 | 三温糖 片栗粉 | 玉葱 | しょうゆ | 16.6g |
| | | 午後おやつ むぎぢゃ おかし | | じゃがいも | 人参 きゅうり コーン缶 | マヨドレ 酢 塩 | 18.1g |
| | | | | おかし | | 麦茶 | 0.9g |

*3才児は、4月～8月まで平日のみ主食を園で提供します。

*土曜保育は、3才児も主食持参です。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。

