



4月のきゅうしょくだより

令和4年

さくらんぼ保育園

日	曜	献立名	午後のおやつ	赤色の食品 骨・筋肉・血をつくる	黄色の食品 力と体温のもと	緑色の食品 身体の調子を整える
1	金	親子丼・小松菜と厚揚げ豆腐の味噌汁・もやしのソテー	せんべい・ビスケット	鶏肉・鶏卵 厚揚げ豆腐	バター	小松菜・人参 玉ねぎ・もやし
2	土	煮込みうどん・ツナサラダ・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	豚肉 ツナ油漬け	うどん ごま	きゃべつ・人参 玉ねぎ・小松菜
4	月	チキンカレーライス・中華和え・鉄強化ヨーグルト	せんべい・ビスケット	鶏肉	じゃがいも 押し麦・ごま	玉ねぎ・もやし 人参・小松菜
5	火	ご飯・大根ととろとろわかめの味噌汁・煮魚・野菜のごま和え	ポテトクラッカー	魚 粉チーズ	じゃがいも 小麦粉・ごま	ねぎ・大根・人参 小松菜・もやし
6	水	パン春雨と小松菜のスープ・鶏肉のオレンジ煮 きなこサラダ	マーブルケーキ	鶏肉・鶏卵 きなこ	春雨 ごま	ブロッコリー・人参 小松菜・生姜
7	木	ご飯・厚揚げ豆腐とわかめの味噌汁・肉じゃが・野菜のお浸し	せんべい・ビスケット	豚肉 厚揚げ豆腐	じゃがいも・ごま 糸こんにゃく	きゃべつ・ねぎ 玉ねぎ・人参
8	金	ご飯・豆腐と小松菜の味噌汁・豚肉の生姜焼き カラフルひじき	さつまいもの 揚げニョッキ	豆腐・豚肉 さつまいも	さつまいも 小麦粉	ブロッコリー・人参 小松菜・コーン
9	土	五目うどん・じゃがいもと人参のきんぴら 鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	鶏肉 鶏卵	うどん・ごま じゃがいも	白菜・ねぎ 小松菜・人参
11	月	ご飯・厚揚げ豆腐と玉ねぎの味噌汁・ごぼう入りそぼろ煮 野菜ののり和え	せんべい・ビスケット	厚揚げ豆腐 豚挽肉	じゃがいも 押し麦・ごま	玉ねぎ・ごぼう もやし・小松菜
12	火	ミートソーススパゲティ・具だくさんスープ 春野菜サラダ	鮭おにぎり	豚挽肉 ベーコン	スパゲティ 押し麦・ごま	ピーマン・しめじ コーン・きゃべつ
13	水	ご飯・たまごスープ・豚肉の甘味噌炒め 切り干し大根とハムの和風サラダ	せんべい・ビスケット	鶏卵・豚肉 ロースハム	ごま・春雨 片栗粉	玉ねぎ・小松菜 ブロッコリー・人参
14	木	ご飯・えのき茸と豆腐の澄まし汁・厚焼き卵 野菜のごま和え・ひじきとのりの佃煮	ポテトおやき	豆腐・鶏卵 きなこ	じゃがいも ごま	小松菜・えのき茸 もやし・人参
15	金	ご飯・コンソメスープ・和風ミートローフ・フレンチサラダ	バナナクッキー	豚挽肉 豆腐・きなこ	小麦粉 ごま・バター	きゃべつ・人参 えのき茸・ねぎ
16	土	野菜ラーメン・かぼちゃのうま煮・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	豚肉	蒸し中華	きゃべつ・ねぎ 小松菜・かぼちゃ
18	月	切り干し大根のカレーライス・中華サラダ 鉄強化ヨーグルト	せんべい・ビスケット	豚肉	じゃがいも 春雨・ごま	しめじ・もやし 小松菜・人参
19	火	豆ごはん・腐と麩の澄まし汁・魚のごま味噌煮 野菜のお浸し	ほうれん草の クラッカー	豆腐・魚 豆乳	小麦粉 麩・ごま	きゃべつ・ねぎ ほうれん草・人参
20	水	ご飯・わかめと卵のスープ・ささみフライ 三色野菜のナムル	せんべい・ビスケット	豆腐・鶏肉 鶏卵	パン粉・ごま 小麦粉	人参・もやし 小松菜
21	木	ご飯・きゃべつスープ・ツナと豆腐のチャンプルー スパゲティサラダ	アップル パンケーキ	ツナ油漬け・鶏卵 厚揚げ豆腐	スパゲティ 押し麦・ごま	きゃべつ・玉ねぎ 小松菜・きゅうり
22	金	ご飯・豚汁・切り干し大根の含め煮・野菜の納豆和え	きなこドーナツ	豚肉・豆腐 納豆・油揚げ	押し麦 上新粉	ごぼう・大根 椎茸・きゃべつ
23	土	きのこうどん・じゃがいもとベーコンのソテー 鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	豚肉 ベーコン	うどん・バター じゃがいも	小松菜・人参 しめじ・なめこ
25	月	ご飯・白菜と鶏団子のスープ煮・野菜のカレー風味和え わかめふりかけ	せんべい・ビスケット	鶏挽肉・豆腐 きなこ・ちくわ	ごま・春雨	白菜・玉ねぎ 小松菜・人参
26	火	ご飯・厚揚げ豆腐とねぎの味噌汁・鮭の揚げ煮 おかか和え	かぼちゃとバナナの シュガー焼き	厚揚げ豆腐 魚	片栗粉	ブロッコリー・ねぎ かぼちゃ・小松菜
27	水	ご飯・ポトフ・コールスローサラダ・野菜の納豆和え	せんべい・ビスケット	鶏肉 納豆	じゃがいも 押し麦	ブロッコリー・かぶ きゃべつ・玉ねぎ
28	木	ご飯・えのき茸と麩の澄まし汁・鶏肉の照り煮 もやしと春雨のサラダ・花形たまご	キャロット ケーキ	鶏肉・鶏卵 おから・豆乳	麩・小麦粉 春雨・ごま	えのき茸・もやし ブロッコリー・人参
30	土	煮込みうどん・竹輪と人参のカレー煮・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	鶏肉 ちくわ	うどん しらたき	しめじ・ねぎ・人参 小松菜・玉ねぎ

3色の食品とは
給食だよりには毎日どんな食品が入っているか3色に分けて知らせています。
赤色…骨、筋肉、血を作る(肉類、魚類、豆類)
黄色…力と体温の素(穀類、芋類、油脂類)
緑色…体の調子を整える(野菜類、果物類)
家庭でも3食の食品が入っているバランスの良い献立を心がけましょう。

