

## 4月の給食(離乳食献立)だより

令和4年

さくらんぼ保育園

日	曜	献立名(材料名)
1	金	おかゆ・味噌汁(厚揚げ豆腐・小松菜・ねぎ)・野菜のそぼろ煮(挽肉・人参・玉ねぎ) もやしのソテー(もやし・青のり)
2	土	煮込みうどん(うどん・挽肉・玉ねぎ・人参・小松菜・昆布だし) ツナサラダ(ツナ油漬け・きゃべつ・人参・スキムミルク・すりごま)
4	月	おかゆ・クリームシチュー(挽肉・人参・玉ねぎ・切り干し大根・じゃがいも・スキムミルク・上新粉) 中華和え(もやし・小松菜・人参)
5	火	おかゆ・味噌汁(大根・わかめ・ねぎ)・煮魚(白身または赤身の魚・片栗粉) 野菜のごま和え(小松菜・もやし・人参・すりごま)
6	水	おかゆ・スープ(春雨・小松菜・人参)・鶏肉団子の照り焼き(挽肉・片栗粉) きなこサラダ(ブロッコリー・人参・きなこ・スキムミルク)・焼きバナナ(バナナ)
7	木	おかゆ・味噌汁(厚揚げ豆腐・カットわかめ・ねぎ)・肉じゃが(挽肉・人参・玉ねぎ・じゃがいも) 野菜のお浸し(きゃべつ・もやし・人参・小松菜・いりごま)
8	金	おかゆ・味噌汁(豆腐・小松菜・ねぎ)・さつまいものそぼろ煮(挽肉・さつまいも・玉ねぎ・ブロッコリー) カラフルひじき(干しひじき・人参・コーン)
9	土	五目うどん(うどん・挽肉・人参・白菜・小松菜・ねぎ・昆布だし) じゃがいもと人参のきんぴら(人参・じゃがいも・いりごま)
11	月	おかゆ・味噌汁(厚揚げ豆腐・玉ねぎ)・じゃがいものそぼろ煮(挽肉・人参・じゃがいも・玉ねぎ・すりごま) 野菜ののり和え(もやし・人参・小松菜・切り干し大根・きざみのり)
12	火	煮込みうどん(うどん・挽肉・人参・玉ねぎ・しめじ・小松菜・昆布だし) 春野菜サラダ(きゃべつ・人参・もやし・コーン・スキムミルク・すりごま)・煮りんご(りんご)
13	水	おかゆ・スープ(春雨・小松菜・玉ねぎ・いりごま)・甘味噌炒め(挽肉・玉ねぎ・りんご・ブロッコリー) 切り干し大根の和風サラダ(切り干し大根・人参・もやし)
14	木	おかゆ・澄まし汁(豆腐・えのき茸・ねぎ)・肉じゃが(挽肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ) 野菜のごま和え(小松菜・人参・もやし・すりごま)・ひじきとりのり佃煮(干しひじき・焼きのり)
15	金	おかゆ・スープ(カットわかめ・ねぎ・切り干し大根・いりごま)・和風ミートローフ(挽肉・豆腐・えのき茸・ 玉ねぎ・人参・青のり・きなこ)・フレンチサラダ(きゃべつ・小松菜・人参)
16	土	煮込みうどん(うどん・挽肉・きゃべつ・人参・もやし・小松菜・ねぎ・昆布だし) かぼちゃの旨煮(かぼちゃ)
18	月	おかゆ・クリーム煮(挽肉・玉ねぎ・人参・しめじ・じゃがいも・切り干し大根・小松菜・スキムミルク・上新粉) 中華サラダ(春雨・人参・きゅうり・もやし・すりごま)
19	火	おかゆ・澄まし汁(豆腐・ねぎ)・魚のごま味噌煮(白身または赤身の魚・すりごま) 野菜のお浸し(きゃべつ・人参・小松菜・かつお節)
20	水	おかゆ・スープ(カットわかめ・人参・豆腐・いりごま)・チキンバーグ(挽肉・豆腐・片栗粉) 三色野菜のナムル(人参・もやし・小松菜・すりごま)
21	木	おかゆ・スープ(きゃべつ・玉ねぎ・人参)・フレンチ豆腐のチキンカレー(ツナ油漬け・厚揚げ豆腐・もやし・人 参・小松菜)・フレンチサラダ(フレンチ・人参・きゅうり・スキムミルク)・煮りんご(りんご)
22	金	おかゆ・豚汁(挽肉・人参・玉ねぎ・大根・豆腐・ねぎ) 切り干し大根の含め煮(切り干し大根・人参・椎茸)・野菜の納豆和え(納豆・きゃべつ・小松菜)
23	土	きのこうどん(うどん・挽肉・なめこ・しめじ・椎茸・人参・小松菜・ねぎ・昆布だし) マッシュポテト(じゃがいも・スキムミルク)
25	月	おかゆ・白菜と鶏団子のスープ煮(挽肉・玉ねぎ・豆腐・きなこ・片栗粉・白菜・人参・春雨・ねぎ) 野菜のお浸し(もやし・小松菜・人参)・わかめふりかけ(カットわかめ・人参・いりごま)
26	火	おかゆ・味噌汁(厚揚げ豆腐・切り干し大根・ねぎ)・魚の揚げ煮(白身または赤身の魚・片栗粉・ ブロッコリー)・おかか和え(もやし・人参・小松菜・かつお節)・煮りんご(りんご)
27	水	おかゆ・ポトフ(挽肉・人参・玉ねぎ・じゃがいも・かぶ・ブロッコリー) コールスローサラダ(きゃべつ・人参・コーン・スキムミルク)・野菜の納豆和え(納豆・小松菜・切り干し大根)
28	木	おかゆ・澄まし汁(えのき茸・カットわかめ)・ブロッコリーのそぼろ煮(挽肉・ブロッコリー) もやしと春雨のサラダ(もやし・春雨・小松菜・人参・すりごま)
30	土	煮込みうどん(うどん・挽肉・しめじ・玉ねぎ・人参・ねぎ・小松菜・昆布だし) 人参の旨煮(人参)

### 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色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。

