



# 4月のきゅうしょくだより

令和5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 膏・筋肉・血をつくる	黄色の食品 かと体温のもと	緑色の食品 身体の調子を 整える
1	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
3	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
4	火	ご飯・大根ととろとろわかめの味噌汁・煮魚 野菜のおかか和え	アップルパンケーキ	魚 粉チーズ	小麦粉	ねぎ・大根・人参 小松菜・もやし
5	水	ご飯・春雨と小松菜のスープ・鶏肉のオレンジ煮 きなこサラダ	せんべい・ビスケット	鶏肉・鶏卵 きなこ	春雨 ごま	ブロッコリー・人参 小松菜・生姜
6	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・味付けのり	マーブルケーキ	豆腐・鶏卵	ごま・小麦粉	小松菜・えのき茸 もやし・人参
7	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	せんべい・ビスケット	豆腐・豚肉 さつま揚げ	小麦粉	ブロッコリー・人参 小松菜・コーン
8	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
10	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 ちくわ	ごま・春雨	白菜・玉ねぎ もやし・人参
11	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・鮭	スパゲティ 押し麦・ごま	ピーマン・しめじ コーン・きゃべつ
12	水	ご飯・あっさりコンソメスープ・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	豚肉 ロースハム	押し麦 片栗粉	玉ねぎ・コーン ブロッコリー・人参
13	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	きなこドーナツ	鶏肉・きなこ おから・豆乳	麩 春雨・ごま	えのき茸・もやし ブロッコリー・人参
14	金	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
15	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	うどん・ごま じゃがいも	白菜・ねぎ 小松菜・人参
17	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・豆乳	じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ・もやし 人参
18	火	ご飯・豆腐と麩の澄まし汁・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	麩・押し麦 ごま	きゃべつ・ねぎ 小松菜・人参
19	水	パン・コンソメスープ・和風ミートローフ・フレンチサラダ	わかめおにぎり	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
20	木	ご飯・小松菜と厚揚げ豆腐の味噌汁・鶏肉と卵の親子煮 三色野菜の磯和え	せんべい・ビスケット	鶏肉・鶏卵 厚揚げ豆腐	じゃがいも 片栗粉	もやし・人参 玉ねぎ・きゃべつ
21	金	ご飯・豆腐とわかめの味噌汁・肉じゃが 切り干し大根のさっぱり和え	せんべい・ビスケット	豆腐・豚肉	じゃがいも	人参・玉ねぎ きゅうり・もやし
22	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
24	月	ご飯・豚汁・切り干し大根の含め煮・野菜のお浸し	せんべい・ビスケット	豚肉・豆腐 豆乳・油揚げ	小麦粉	ごぼう・大根 椎茸・きゃべつ
25	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	キャロットケーキ	厚揚げ豆腐 魚	片栗粉	ブロッコリー・ねぎ かぼちゃ・小松菜
26	水	ご飯・わかめスープ・麻婆豆腐・三色野菜のナムル	せんべい・ビスケット	豚挽肉・豆腐	片栗粉・ごま	玉ねぎ・人参 もやし・ねぎ
27	木	ご飯・きゃべつスープ・鶏ひき肉と豆腐のチャンプルー スパゲティサラダ	ひじきおにぎり	鶏挽肉・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
28	金	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	ブロッコリー・かぶ きゃべつ・玉ねぎ

## 春野菜は栄養が豊富

春キャベツに新玉ねぎ、春に収穫する野菜はみずみずしくて柔らかいので、サラダなど生食にも適しています。たけのこや山菜など新芽を食べるものも多いです。春が旬の野菜は、これから成長するための栄養を凝縮しているため、栄養価がとても高いです。体をより活発に動かす季節、春野菜のパワーをいただきましょう。

