



4月のきゅうしょくだより

2024年 4月

さくらんぼ保育園

日付	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	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月	切干大根のカレーライス 中華サラダ 鉄強化ヨーグルト	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、スキムミルク、鉄強化ヨーグルト、牛乳	精白米、じゃがいも、調合油、上新粉、緑豆はるさめ、すりごま、砂糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、しめじ、切干大根、レーズン、こまつな、きゅうり、もやし
2火	ごはん 魚のごま味噌煮 野菜のお浸し 豆腐と麩の澄まし汁 フルーツ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎わかめおにぎり ◎牛乳	さけ、かつお節、絹ごし豆腐、牛乳	精白米、砂糖、すりごま、白玉麩、押麦、いりごま	しょうが、キャベツ、にんじん、こまつな、万能ねぎ、みかん缶
3水	パン 鶏肉のマスタード焼き きなこサラダ 春雨と小松菜のスープ フルーツ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏もも肉、きなこ、スキムミルク、木綿豆腐、牛乳	食パン、調合油、緑豆はるさめ、いりごま	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、こまつな、しょうが、りんご
4木	ごはん 厚焼き卵 野菜のごま和え 味付けのり えのきたけと豆腐の澄まし汁 バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎アップルパンケーキ ◎牛乳	鶏ひき肉、卵、きなこ、絹ごし豆腐、牛乳	精白米、砂糖、調合油、すりごま、ホットケーキミックス	にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし、えのきたけ、万能ねぎ、バナナ、りんご
5金	ごはん 豚肉の生姜焼き カラフルひじき 豆腐と小松菜の味噌汁	○牛乳・せんべい(未満児) ◎さつまいもの揚げニョッキ ◎牛乳	豚かたロース、さつまい揚げ、木綿豆腐、牛乳	精白米、調合油、砂糖、さつまいも、薄力粉	しょうが、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ホールコーン缶、こまつな、長ねぎ
6土	野菜ラーメン じゃがいもとにんじんのきんぴら 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚ばら肉、鉄強化チーズ、牛乳	蒸し中華めん、調合油、じゃがいも、砂糖、いりごま	キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、長ねぎ
8月	ごはん 白菜と鶏団子のスープ煮 キャベツとツナのカレー風味サラダ わかめふりかけ みかん缶	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏ひき肉、木綿豆腐、きなこ、ツナ缶、牛乳	精白米、かたくり粉、緑豆はるさめ、調合油、砂糖、いりごま、ごま油	しょうが、たまねぎ、はくさい、にんじん、万能ねぎ、キャベツ、きゅうり、トマト、みかん缶
9火	キーマカレー 春野菜サラダ 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎お菓子 ◎牛乳	豚ひき肉、スキムミルク、ベーコン、牛乳、	スパゲッティ、調合油、すりごま、精白米、押麦、いりごま	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、ホールコーン缶、こまつな
10水	ごはん 豚肉の甘味噌炒め 切干大根とハムの和風サラダ あっさりコンスープ りんご	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ころころポテト ◎牛乳	豚もも肉、ロースハム、牛乳	精白米、砂糖、調合油、じゃがいも	たまねぎ、りんご、ブロッコリー、切干大根、きゅうり、もやし、にんじん、クリームコーン缶、ホールコーン缶
11木	ごはん 鶏肉の照り煮 もやしと春雨のサラダ キャベツスープ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏もも肉、ロースハム、牛乳	精白米、砂糖、緑豆はるさめ、ごま油、すりごま、調合油	しょうが、ブロッコリー、もやし、こまつな、にんじん、キャベツ、たまねぎ
12金	ごはん ごぼう入りそばろ煮 野菜ののり和え 厚揚げ豆腐と玉ねぎの味噌汁 バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎わかめの甘辛クッキー ◎牛乳	豚ひき肉、厚揚げ、牛乳	精白米、じゃがいも、押麦、砂糖、すりごま、薄力粉、ホットケーキミックス、いりごま、調合油、ごま油	しょうが、ごぼう、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、切干大根、バナナ
13土	五目うどん 竹輪とじゃがいものきんぴら 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏もも肉、焼き竹輪、鉄強化チーズ、牛乳	干しうどん、じゃがいも、調合油、砂糖、いりごま	にんじん、はくさい、こまつな、長ねぎ
15月	チキンカレーライス 中華和え 鉄強化ヨーグルト	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ほうれん草のクラッカー ◎牛乳	鶏もも肉、スキムミルク、鉄強化ヨーグルト、牛乳、調製豆乳	精白米、じゃがいも、調合油、上新粉、砂糖、ごま油、薄力粉	たまねぎ、にんじん、切干大根、レーズン、こまつな、もやし、ほうれんそう
16火	ごはん 煮魚 野菜のおかか和え 大根ととろろわかめの味噌汁 フルーツゼリー	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	さば、かつお節、牛乳	精白米、砂糖	しょうが、キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、だいこん、長ねぎ



4月のきゅうしょくだより

2024年 4月

さくらんぼ保育園

日付	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	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)
17 水	パン 和風ミートローフ フレンチサラダ わかめとねぎのスープ みかん缶	○牛乳・せんべい(未満児) ◎バナナクッキー ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、きなこ、牛乳	食パン、調合油、いりごま、無塩バター、砂糖、薄力粉、コーンフレーク	たまねぎ、にんじん、えのき、キャベツ、アスパラガス、ホールコーン缶、きゅうり、長ねぎ、切干大根、みかん缶、バナナ
18 木	親子丼 温野菜のごま風味サラダ 小松菜と厚揚げ豆腐の味噌汁 りんご	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏もも肉、卵、スキムミルク、厚揚げ、牛乳	精白米、砂糖	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、ブロッコリー、こまつな、長ねぎ、りんご
19 金	ごはん 肉じゃが 切干大根のさっぱり和え 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚ばら肉、木綿豆腐、牛乳	精白米、じゃがいも、しらたき、砂糖	にんじん、たまねぎ、切干大根、きゅうり、もやし、長ねぎ、バナナ
20 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	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、ベーコン、鉄強化チーズ、牛乳	干しうどん、バター、じゃがいも	なめこ、しめじ、しいたけ、にんじん、こまつな、長ねぎ、たまねぎ
22 月	ごはん 切干大根の含め煮 野菜のお浸し 豚汁 みかん缶	○牛乳・せんべい(未満児) ◎小倉蒸しパン ◎牛乳	油揚げ、豚ばら肉、木綿豆腐、牛乳、調製豆乳	精白米、砂糖、いりごま、上新粉、調合油	切干大根、にんじん、しいたけ、キャベツ、もやし、こまつな、ごぼう、たまねぎ、だいこん、長ねぎ、みかん缶
23 火	ごはん 鮭の揚げ煮 おかか和え 厚揚げ豆腐とねぎの味噌汁	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	さけ、かつお節、厚揚げ、牛乳	精白米、かたくり粉、調合油、砂糖	ブロッコリー、もやし、にんじん、こまつな、切干大根、長ねぎ
24 水	ごはん 麻婆豆腐 三色野菜のナムル わかめスープ りんご	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳	精白米、調合油、砂糖、かたくり粉、ごま油、すりごま、いりごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、長ねぎ、にんじん、もやし、こまつな、切干大根、りんご
25 木	ごはん 鶏ひき肉と豆腐のチャンプルー スパゲティサラダ えのきたけと麩の澄まし汁	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ひじきおにぎり ◎牛乳	鶏ひき肉、厚揚げ、卵、かつお節、ベーコン、スキムミルク、牛乳	精白米、調合油、スパゲッティ、白玉麩、押麦、砂糖、いりごま	もやし、にんじん、こまつな、きゅうり、えのきたけ
26 金	ごはん キャベツハンバーグ 野菜の納豆和え ポトフ バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎牛乳 ◎ヨーグルトパン	豚ひき肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、鶏もも肉、牛乳、プレーンヨーグルト	精白米、調合油、じゃがいも、強力粉、砂糖	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、切干大根、かぶ、バナナ
27 土	煮込みうどん ツナサラダ 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎牛乳 ◎せんべい・ビスケット	豚もも肉、ツナ缶、スキムミルク、鉄強化チーズ、牛乳	干しうどん、すりごま	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ
30 火	ごはん 鮭のパンバンジー焼き にんじんともやしのナムル 中華スープ りんご	○牛乳・せんべい(未満児) ◎シークレットせんべい ◎牛乳	さけ、牛乳	精白米、すりごま、ごま油、砂糖、いりごま、上新粉、調合油	しょうが、にんじん、もやし、えのきたけ、えのき、長ねぎ、りんご、しいたけ

新しい年度が始まります。新しい教室で新しい保育士のもと給食を食べるのはちょっと緊張するかもしれませんが。子どもたちが楽しく給食を食べられるように今年度も頑張りたいと思います。また、食育活動で、クッキングや野菜栽培などの活動にもかかわっていきたいと思いますのでよろしくをお願いします。

