

2025 年 4 月



## 4月のきゅうしょくだより

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 火	切干大根のカレーライス マカロニサラダ 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、 ロースハム、鉄強化ヨー グルト、牛乳	精白米、じゃがいも、油、 上新粉、マカロニ	玉ねぎ、人参、しめじ、切 干大根、レーズン、小松 菜、きゅうり
2 水	ごはん チキンナゲット 春野菜サラダ わかめの中華スープ りんごゼリー	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏肉、木綿豆腐、きなこ、 スキムミルク、牛乳	精白米、油、すりごま、い りごま	玉ねぎ、人参、えのき茸、 キャベツ、ブロッコリー、 ホールコーン缶、切干大 根、万能ねぎ、りんご ジュース
3 木	ごはん チーズオムレツ もやしと春雨のサラダ 味付けのり 玉ねぎとキャベツのコンソメスープ バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎アップルパンケーキ ◎牛乳	豚ひき肉、ピザ用チー ズ、卵、スキムミルク、 ロースハム、牛乳	精白米、油、じゃがいも、 春雨、砂糖、ごま油、すり ごま、ホットケーキミックス	玉ねぎ、もやし、小松菜、 人参、キャベツ、バナナ、 りんご
4 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) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚かたロース、ベーコン、 絹ごし豆腐、牛乳	精白米、油、砂糖	生姜、玉ねぎ、ピーマン、 人参、小松菜、ホール コーン缶、長ねぎ
5 土	野菜ラーメン じゃがいもと人参のきんぴら 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、油、じゃが いも、砂糖、いりごま	キャベツ、人参、もやし、 小松菜、長ねぎ
7 月	ごはん 白菜と鶏団子のスープ煮 温野菜のカレーマヨ 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、スキムミルク、牛乳	精白米、片栗粉、春雨、 じゃがいも、すりごま、い りごま、ごま油	生姜、玉ねぎ、白菜、人 参、万能ねぎ、ブロッコ リー、みかん缶
8 火	ごはん 魚のごま味噌煮 ほうれん草ともやしのお浸し 豆腐と麩の澄まし汁 バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鮭、絹ごし豆腐、牛乳	精白米、砂糖、すりごま、 いりごま、白玉麩、ホット ケーキミックス、油	生姜、ほうれん草、もや し、人参、万能ねぎ、パナ ナ
9 水 ☆	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ 具だくさんスープ 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎鮭おにぎり ◎牛乳	豚ひき肉、ベーコン、鉄強 化チーズ、牛乳、塩ざけ	スパゲッティ、油、精白 米、押麦、いりごま	人参、玉ねぎ、しめじ、 ピーマン、キャベツ、アス パラガス、ホールコーン 缶、白菜、小松菜
10 木	親子丼 (鶏肉と卵の親子煮) 野菜の納豆和え 小松菜と切干大根の味噌汁	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ポテトおやき ◎牛乳	鶏もも肉、卵、挽きわり納 豆、油揚げ、牛乳、スキ ムミルク	精白米、砂糖、じゃがい も、片栗粉、油	人参、玉ねぎ、干し椎茸、 切干大根、白菜、小松菜
11 金	ごはん ごぼう入りそぼろ煮 白菜ともやしのおかか和え 厚揚げ豆腐と玉ねぎの味噌汁 りんご	○牛乳・せんべい(未満児) ◎チーズクラッカー ◎牛乳	豚ひき肉、かつお節、厚 揚げ、牛乳、粉チーズ	精白米、じゃがいも、押 麦、砂糖、すりごま、ホット ケーキミックス、バター	生姜、ごぼう、人参、玉ね ぎ、白菜、もやし、小松 菜、りんご
12 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、 油、砂糖、いりごま	人参、白菜、小松菜、長 ねぎ
14 月 ☆	チキンカレーライス 小松菜ともやしの中華和え 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	鶏もも肉、スキムミルク、 鉄強化ヨーグルト、牛乳	精白米、じゃがいも、油、 上新粉、春雨、砂糖、いり ごま、ごま油	玉ねぎ、人参、切干大 根、レーズン、小松菜、も やし
15 火	ごはん 鮭の揚げ煮 キャベツと人参ののり和え 厚揚げ豆腐とねぎの味噌汁 みかん	○牛乳・せんべい(未満児) ◎かぼちゃとバナナのシュ ガー焼き ◎牛乳	鮭、厚揚げ、牛乳	精白米、片栗粉、油、砂 糖、ホットケーキミックス、 グラニュー糖	ブロッコリー、キャベツ、 人参、切干大根、長ね ぎ、みかん、かぼちゃ、パ ナナ
16 水	ご飯 鶏のから揚げ ブロッコリーとウインナーのサラダ 小松菜と玉ねぎのコンソメスープ ブルーツ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎パインケーキ ◎牛乳	鶏もも肉、ウインナー、牛 乳	精白米、油、砂糖、ホット ケーキミックス	玉ねぎ、人参、小松菜、 パイン缶、バナナ、みか ん缶

2025 年 4 月



## 4月のきゅうしょくだより

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 木	ごはん 厚焼き卵 野菜の納豆和え えのき茸と豆腐の澄まし汁 バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏ひき肉、卵、挽きわり納豆、絹ごし豆腐、牛乳、きなこ	精白米、砂糖	人参、玉ねぎ、切干大根、小松菜、えのき茸、万能ねぎ、バナナ
18 金	パン キャベツハンバーグ 温野菜のごまサラダ ポトフ りんご	○牛乳・せんべい(未満児) ◎わかめおにぎり ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、スキムミルク、鶏もも肉、牛乳、プレーンヨーグルト	精白米、油、すりごま、砂糖、じゃがいも、押し麦	キャベツ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、ホールコーン缶、かぶ、りんご
19 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、椎茸、人参、小松菜、長ねぎ、玉ねぎ
21 月	ごはん 切干大根の含め煮 キャベツともやしのお浸し 豚汁 りんご	○牛乳・せんべい(未満児) ◎小倉蒸しパン ◎牛乳	豚ひき肉、油揚げ、かつお節、豚ばら肉、木綿豆腐、牛乳、調製豆乳	精白米、油、砂糖、上新粉	切干大根、人参、椎茸、キャベツ、もやし、小松菜、ごぼう、玉ねぎ、大根、長ねぎ、りんご
22 火	ごはん 煮魚 小松菜ともやしののり和え 大根ととろろわかめの味噌汁 カルピスゼリー	○牛乳・せんべい(未満児) ◎きなこパンケーキ ◎牛乳	さけ、牛乳、きなこ	精白米、砂糖、ホットケーキミックス、油	生姜、小松菜、もやし、人参、切干大根、大根、長ねぎ
23 水	ごはん 麻婆豆腐 三色野菜のナムル 春雨とチンゲンサイの中華スープ	○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、油、砂糖、片栗粉、ごま油、すりごま、春雨	生姜、にんにく、干し椎茸、長ねぎ、人参、もやし、小松菜、チンゲンサイ
24 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 えのき茸と麩の澄まし汁 みかん缶	○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、絹ごし豆腐、牛乳	精白米、油、スパゲッティ、白玉麩、押麦、砂糖、いりごま	もやし、人参、小松菜、きゅうり、えのき茸、みかん缶
25 金	ごはん 肉じゃが 切干大根の納豆和え 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎レモンケーキ ◎牛乳	豚ばら肉、挽きわり納豆、木綿豆腐、牛乳	精白米、じゃがいも、しらたき、砂糖、ホットケーキミックス、油	人参、玉ねぎ、干し椎茸、切干大根、キャベツ、小松菜、長ねぎ、バナナ、レモン
26 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) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、油揚げ、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	人参、白菜、しめじ、小松菜、長ねぎ、キャベツ
28 月	《お誕生会メニュー》 わかめごはん 鶏肉のから揚げ きなこサラダ ウインナーと玉ねぎのコンソメスープ フルーツポンチ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ココアバナナケーキ ◎牛乳	鶏もも肉、きなこ、スキムミルク、牛乳、ウインナー	精白米、油	玉ねぎ、トマト、ブロッコリー、人参、長ねぎ、切干大根、みかん缶、バナナ、パイン缶、りんご
30 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 あっさりコーンスープ バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ころころポテト ◎牛乳	豚かたロース、ロースハム、牛乳	精白米、砂糖、油、押麦、片栗粉、じゃがいも	玉ねぎ、りんご、ブロッコリー、切干大根、きゅうり、もやし、人参、クリームコーン缶、ホールコーン缶、バナナ

※給食内容を変更する場合があります。どうぞご了承ください。



新しい年度が始まりました。入園・進級おめでとうございます！

きゅうしょくだよりでは、食に関する様々な情報を発信していきたいと思っています。また、子どもたちに向けた食育活動として、野菜の栽培からクッキングまでの一体化した取り組みをしていきたいと思っていますので、よろしくお願いいたします。

