

4月の給食だより

令和3年4月1日
桜保育園

日	献立	主材料	未満児	おやつ	離乳食	栄養価	ひとこと
1 (木)	豚肉と大根の煮物 若布の酢の物 味噌汁 キウイフルーツ	豚肉、大根、人参、じゃが芋 いんげん 若布、胡瓜、かみ風味 もやし、油揚	麦ご飯	牛乳 サブレ	おかゆ 肉じゃが風 二色おひたし	熱量 305kcal タンパク質 20.5g 脂質 20.4g 食塩 1.6g	<p>ご入園・ご進級おめでとう おめでとうございます</p> <p>園の給食は、1・2歳児の2階のランチルーム 3・4・5歳児の1階のランチルームで食べています。</p>  <p>【食育活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食育ボード(4色のお皿) あか…主菜 しろ…汁 みどり…副菜 きいろ…主食 ・クッキング保育 ・野菜栽培 …などなど <p>サンプルケースがあります。 おむかえの際、お子さんと一緒にご覧ください。 その日のメニューや食べ具合など会話が はずむことでしょう。</p>  <p>今年度も、楽しい給食をめざしていきたいと 思います。 よろしくお願いします。</p>
2 (金)	ぶりの照り焼 切干大根煮 清汁 みかん缶	ぶり、生姜、醤油、ミソ 切干大根、人参、つきこん 干椎茸、油揚、絹さや 玉葱、えのき茸、五色麩	麦ご飯	牛乳 手)がんづき	おかゆ 白身魚煮 グリーンマッシュ	熱量 369kcal タンパク質 20.6g 脂質 18.8g 食塩 1.6g	
3 (土)	五目うどん バナナ	乾麺、ほうれん草、人参 油揚、ナルト	五目うどん	牛乳 菓子	煮込みうどん	熱量 307kcal タンパク質 14.4g 脂質 15.3g 食塩 1.6g	
5 (月)	カレーライス 白菜のおかか和え 麦茶 グレープフルーツ	豚肉、じゃが芋、玉葱 人参、グリーンピース 白菜、人参、花かつお	麦ご飯	牛乳 星っこ ミニセリー	おかゆ スープ煮 やわらか煮	熱量 333kcal タンパク質 20.6g 脂質 22.1g 食塩 1.6g	
6 (火)	煮魚 小松菜の磯和え 味噌汁 白桃缶	赤魚、中ザラ、醤油 小松菜、人参、竹輪 刻みのり 大根、人参	ふりかけご飯	元気ヨーグルト ミニぼんえびせん	おかゆ 煮魚 煮浸し	熱量 374kcal タンパク質 17.7g 脂質 19.6g 食塩 1.6g	
7 (水)	味付け肉だんご スパゲッティサラダ 味噌汁 りんご	味付け肉だんご サラスパ、人参、胡瓜 コーン、マヨレ、ツナ缶 じゃが芋、玉葱	麦ご飯	牛乳 手)ジャムサンド	おかゆ 肉だんご風 やわらか煮	熱量 399kcal タンパク質 15.6g 脂質 20.8g 食塩 1.6g	
8 (木)	カップ納豆 ゴマ酢和え 味噌汁 オレンジ	カップ納豆、味つゆ キャベツ、人参、もやし 胡瓜、白ゴマ 豆腐、若布	麦ご飯	牛乳 ミレービスケット	おかゆ ひきわり納豆 キャベツ煮	熱量 384kcal タンパク質 17.4g 脂質 20.5g 食塩 1.6g	
9 (金)	鮭の味噌焼 若布のサラダ 清汁 バナナ	鮭、味噌、ミソ、油 若布、胡瓜、みかん缶 玉葱、えのき茸、五色麩	麦ご飯	牛乳 手)さつま芋の マッシュロ焼き	おかゆ 煮魚 グリーンマッシュ	熱量 397kcal タンパク質 20.1g 脂質 19.8g 食塩 1.6g	
10 (土)	ひじきご飯 味噌汁 オレンジ	ひじき、人参、豚肉、油揚 じゃが芋、玉葱	ひじきご飯	牛乳 菓子	おかゆ 肉じゃが風 煮浸し	熱量 271kcal タンパク質 13.8g 脂質 15.3g 食塩 1.6g	
12 (月)	炒り豆腐 ブロッコリーの和え物 味噌汁 キウイフルーツ	鶏挽肉、豆腐、人参、卵 長葱、干椎茸、 ブロッコリー、人参、花かつお 白菜、油揚	麦ご飯	手)フルーツポンチ	おかゆ 炒り豆腐風 ブロッコリー煮	熱量 376kcal タンパク質 15.6g 脂質 20.8g 食塩 1.6g	
13 (火)	エビっ子フライ すき昆布煮 味噌汁 みかん缶	エビっ子フライ、油、ソース すき昆布、切干大根、人参 つきこん、さつま揚げ、絹さや キャベツ、もやし	麦ご飯	牛乳 菓子	おかゆ 白身魚煮 やわらか煮	熱量 363kcal タンパク質 19.5g 脂質 20.2g 食塩 1.6g	
14 (水)	豚肉とピーマンの炒め物 春雨サラダ 中華スープ りんご	豚肩ロース、玉葱、筍、ピーマン 春雨、胡瓜、人参 ハム、錦糸卵 玉葱、えのき茸、五色麩	麦ご飯	牛乳 菓子	おかゆ 煮豚 二色おひたし	熱量 367kcal タンパク質 24.2g 脂質 19.1g 食塩 1.6g	
15 (木)	ツナ入り厚焼卵 ほうれん草のお浸し 味噌汁 グレープフルーツ	ツナ缶、人参、玉葱、卵 ほうれん草、人参、しめじ 油揚、花かつお じゃが芋、玉葱	ゆかりご飯	牛乳 手)おから蒸しパン	おかゆ 卵とじ煮 煮浸し	熱量 384kcal タンパク質 20.7g 脂質 18.2g 食塩 1.6g	

4月の給食だより

令和3年4月15日
桜保育園

日	献立	主材料	未満児	おやつ	離乳食	栄養価	ひとこと
16 (金)	鱈と野菜の蒸し焼 ひじきの煮物 清汁 白桃缶	鱈、玉葱、しめじ、人参、バター ひじき、人参、大豆水煮 ちくわ、絹さや 豆腐、若布	麦ご飯	牛乳 ビスケット ししまるせんべい	おかゆ 煮魚野菜あん グリーンマッシュ	熱量 345kcal タンパク質 19.3g 脂質 19.1g 食塩 1.6g	<p>【4つのおさらとは？】</p> <p>日本人の食生活の基本となるのが、主食・汁・主菜・副菜からなる献立です。『4つのおさら』は、料理に入っている主な食材に合わせ4つの色で分かれて示すのが特徴です。食材がそろっているのが、ひと目で分かり、自然と栄養のバランスが良い食事になります。</p> <p>※ あかの食材 肉・魚・豆・卵などを使った血や肉となるタンパク質を含む料理です。 鶏の甘酢煮・魚の味噌煮など...</p>  <p>※ しろの食材 かつお節や昆布など、うま味成分からなる料理です。 味噌汁・中華スープなど...</p>  <p>※ みどりの食材 野菜・海草・きのこ類を使った、ビタミンを多く含む料理です。 煮物・和え物・サラダなど...</p>  <p>※ きいろの食材 ご飯・めん類・パン類・いも類などエネルギーになる主食です。 ご飯・スパゲッティなど...</p>  <p>『4つのおさら』を参考に、ご家庭の献立作りの参考にしてみてください。</p>
17 (土)	スパゲッティ トマトソース コンソメスープ オレンジ	スパゲッティ、人参、玉葱 バター、にんにく、トマト缶、ツナ缶 キャベツ、人参、玉葱	スパゲッティ トマトソース	牛乳 菓子	煮込みうどん	熱量 323kcal タンパク質 19.8g 脂質 20.2g 食塩 1.6g	
19 (月)	野菜コロッケ ゴマ酢和え 味噌汁 キウイフルーツ	野菜コロッケ、ソース もやし、人参、キャベツ 胡瓜、白ゴマ 大根、人参	麦ご飯	牛乳 手)チーズ蒸しパン	おかゆ おやき風 キャベツ煮	熱量 323kcal タンパク質 19.3g 脂質 20.2g 食塩 1.6g	
20 (火)	鯖の味噌煮 ほうれん草の磯和え 清汁 グレープフルーツ	鯖、生姜、にんにく、味噌 ほうれん草、人参、もやし 刻みのり、味つゆ 豆腐、若布	麦ご飯	麦茶 バナナ ミニぼんえびせん	おかゆ 白身魚煮 煮浸し	熱量 332kcal タンパク質 20.6g 脂質 22.1g 食塩 1.6g	
21 (水)	鶏の甘酢煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁 みかん缶	鶏手羽元、生姜 にんにく、長葱 ブロッコリー、人参、花かつお じゃが芋、玉葱	麦ご飯	牛乳 手)パウンドケーキ	おかゆ 煮鶏 ブロッコリー煮	熱量 373kcal タンパク質 19.9g 脂質 20.1g 食塩 1.6g	
22 (木)	麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ りんご	豆腐、豚挽肉、干椎茸、長葱 人参、ピーマン、にんにく 春雨、胡瓜、人参 ハム、錦糸卵 玉葱、えのき茸、五色麩	麦ご飯	牛乳 おさかなサブレ	おかゆ 炒り豆腐風 春雨煮	熱量 398kcal タンパク質 20.7g 脂質 20.2g 食塩 1.6g	
23 (金)	鮭のマネース焼き 切干大根煮 味噌汁 オレンジ	鮭、玉葱、パセリ、マヨレ 切干大根、人参、つきこん 干椎茸、油揚、絹さや 白菜、もやし	麦ご飯	牛乳 菓子	おかゆ 鮭の煮魚 茶巾風	熱量 384kcal タンパク質 19.4g 脂質 17.8g 食塩 1.6g	
24 (土)	五目うどん バナナ	乾麺、人参、ほうれん草 ナルト、油揚	五目うどん	牛乳 菓子	煮込みうどん	熱量 307kcal タンパク質 14.4g 脂質 15.3g 食塩 1.6g	
26 (月)	鶏肉の五目煮 スパゲッティサラダ 味噌汁 グレープフルーツ	鶏肉、人参、干椎茸、大根 こんにやく、いんげん サラスパ、人参、胡瓜、ツナ缶 コーン、マヨレ じゃが芋、玉葱	麦ご飯	牛乳 手)キャロットケーキ	おかゆ 五目煮風 やわらか煮	熱量 373kcal タンパク質 20.5g 脂質 19.8g 食塩 1.6g	
27 (火)	鱈の味噌焼き 白菜のおかか和え 清汁 キウイフルーツ	鱈、味噌、ミソ、油 白菜、人参、花かつお 豆腐、若布	ふりかけご飯	ジョア つぶせんべい	おかゆ 煮魚 旨煮	熱量 368kcal タンパク質 19.5g 脂質 19.4g 食塩 1.6g	
28 (水)	カップ納豆 アスパラサラダ 味噌汁 白桃缶	カップ納豆、味つゆ アスパラ、人参、錦糸卵 マヨレ 白菜、人参、もやし	麦ご飯	牛乳 手)ジャムサンド	おかゆ ひきわり納豆 アスパラ煮	熱量 384kcal タンパク質 20.7g 脂質 20.2g 食塩 1.6g	
30 (金)	ぶりの揚げ漬け すき昆布煮 味噌汁 りんご	ぶり、生姜、にんにく、長葱 すき昆布、切干大根、人参 つきこん、さつま揚、絹さや もやし、油揚	麦ご飯	牛乳 ミニゼリー せんべい	おかゆ 白身魚煮 やわらか煮	熱量 396kcal タンパク質 20.6g 脂質 26.1g 食塩 1.6g	