

4月こんだてひょう

平成25年 4月 愛児園湯田保育所



献立表の見方

昔から日本人が習慣にしてきた『主食・主菜・副菜・汁（一汁二菜）』という食事の構成は食卓での食べ方としてたいへんうまく考えられたものだといえます。これを献立表の中にも取り入れて、分かりやすいように色別に記入してみました。参考にしてみてください。

緑 これらの食品には「ビタミン・ミネラルや食物繊維」

が豊富に含まれます。私たちの体の調子を整えて病気から体を守る働きをしてくれます。

黄 これらの主食に使う食品は「炭水化物」を多く含む食品

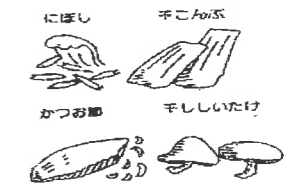
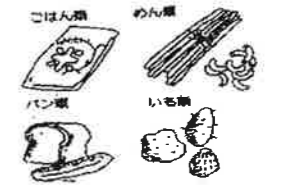
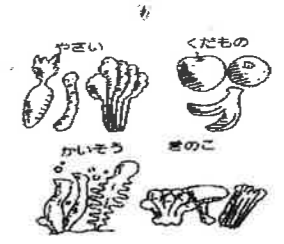
です。私たちの体の中に入ると、最終的にはブドウ糖に分解され私たちが活動するエネルギー源となります

赤 このお皿の食べ物に多く含まれるのは「たんぱく質」です。

私たちの血や肉、骨をつくり丈夫にする働きがあります。特に成長期の子どもには欠かすことのできない栄養素です。

白 このお皿は他の3つのお皿とは異なり「おいしい味」

を伝えるお皿です。食事のときに汁物をまず一口いただく事はうま味成分が私たちの感覚器に快い刺激を与えてくれて、食欲を増進させてくれます。



“26日（金）はお弁当の日”

毎月のうち1日はお弁当の日があります。朝は忙しく貴重な時間でしょうが楽しみにしている子ども達のために愛情いっぱいのお弁当をお願いします。

お弁当づくりのポイント

① 食べられる量を入れてあげましょう

② 黄・赤・緑色のものが入っていますか？

（これらのものは色どりもキレイですが栄養的にもバランスがとれています）

③ いたみやすいものはさけて火を十分に通してください

（お弁当につめる時はあら熱をとってからにしましょう）

※3歳未満のお子さんはお口にはいる小さめのおむすびが食べやすいでしょう

- ・リュックサック ・おしほり
- ・しきもの ・はし
- ・すいとう
- ・スプーン、フォーク など忘れず



都合により献立が変更になる場合があります

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品	
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
15	月	牛乳 かし	パン 1日魚の香草焼き 15日魚のアーモンド焼き ポテトサラダ かき卵スープ	白身魚 卵 シーチキン	テーブルロール じゃが芋 里芋	パセリ きゅうり 人参 玉葱 なら ごぼう	甘夏かん かし	豆類 野菜類	
2	火	牛乳 チーズ かし	菜の花ごはん 煮魚 納豆あえ 豚汁	白身魚/青魚 納豆 豚こま切 ロースハム	米 じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ 大根 玉葱 菜の花 小葱	2日豆腐ドーナツ 16日 りんご ケーキ	種実類	
3	水	100%ジュース かし	パン 豆腐のハンバーグ マカロニサラダ キャベツのスープ	豆腐 合挽肉 シーチキン 卵	ミニクワッサン マカロニ じゃが芋	玉葱 きゅうり 人参 キャベツ もやし パセリ	いちご スルメ かし	野菜類	
4	木	牛乳 かし	ゆかりごはん 海の幸卵焼き もみのりあえ けんちん汁	かに(缶詰) 卵 豆腐	米 里芋	ひじき 人参 ほうれん草 大根 キャベツ ごぼう	りんご かし	種実類	
5	金	牛乳 かし かえりちりめん	パン 鶏のからあげ ピーナツあえ コーンスープ	鶏もも肉 ベーコン	ミニ牛乳パン じゃが芋	キャベツ 人参 ほうれん草 玉葱 パセリ コーン(粒)	ヨーグルト バナナ かし	魚介類 豆類	
6	土	牛乳 かし	スパゲティナポリタン ごまあえ うずら煮豆 果物	豚こま切 えび うずら豆	スパゲティ	しめじ 人参 玉葱 ほうれん草 キャベツ りんご		いも類	
8	月	牛乳 昆布 かし	わかめごはん 厚揚げのみそ汁 肉じゃが ブロッコリーおかかあえ	牛こま切 厚揚げ	米 里芋 じゃが芋 こんにゃく	人参 ブロッコリー 玉葱 しめじ 白菜 小葱	いちご かし	種実類	
9	火	ヨーグルト かし	パン ちくわのいそべ揚げ アスパラサラダ 春野菜スープ	ちくわ 卵 ベーコン	テーブルロール じゃが芋	アスパラガス 人参 キャベツ 玉葱 もやし パセリ コーン(粒)	りんご かし かえりちりめん	豆類	
10	水	牛乳 いちご	カレーライス ポークビーンズ 春キャベツのサラダ ししゃも	牛こま切 水煮大豆 豚こま切 ししゃも	米 じゃが芋	春キャベツ トマト きゅうり 人参 玉葱 グリンピース	10日オレンジ ケーキ 24日クッキー	種実類	
11	木	牛乳 かし	パン 中華風ローストポーク かぼちゃ甘煮 スパゲティサラダ スキムスープ	豚肉(ヒレ) シーチキン ベーコン	ミニクワッサン じゃが芋 スパゲティ	かぼちゃ きゅうり キャベツ もやし 白菜 玉葱 人参	甘夏かん 昆布 かし	豆類	
12	金	牛乳 りんご	親子丼 ミートボール甘煮 キャベツのごまあえ 魚団子のみそ汁	鶏ももこま切 ミートボール 卵 白身魚すり身 厚揚げ	米 里芋	人参 玉葱 キャベツ ねぎ 大根 小葱	オレンジ ジュース バナナ かし	野菜類	
13	土	牛乳 かし	きつねうどん じゃが芋ソテー ブロッコリーおかか煮 果物	油揚げ ベーコン	うどん じゃが芋	ブロッコリー 人参 ピーマン 玉葱 えのきたけ 小葱		魚介類	
19	金	牛乳 かし	食育の日(お楽しみメニュー)						
26	金	牛乳 かし	お弁当の日						パック牛乳 ミニパン チーズ
30	火	牛乳 昆布 かし	パン 鶏肉のマーメレード焼き ピーナツあえ ちくわ甘煮 ビーンズスープ	鶏もも肉 水煮大豆 ベーコン ちくわ	ミニ牛乳パン じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ セロリ 玉葱	オレンジ ジュース りんご かし	野菜類	