



4月こんだてひょう



平成29年 4月 愛児園湯田保育所

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			
3	月	牛乳 かし	ゆかりごはん ツナいり卵焼き はなっこりーごまあえ けんちん汁	シーチキン 卵 豆腐	米 じゃが芋	はなっこりー 人参 キャベツ ごぼう 玉葱 大根 小葱	甘夏かん かし	野菜類	
4	火	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	合挽き肉 シーチキン 豆腐 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	りんご かし	野菜類	
5	水	牛乳 チーズ かし	菜の花ごはん 肉じゃが ブロッコリーおかかあえ みそ汁	しらす干し 牛ごま切	米 里芋 こんにやく じゃが芋	菜の花 人参 ブロッコリー 大根 白菜 小葱	5日いちご 昆布 かし 27日甘夏かん かし	種実類	
6	木	牛乳 りんご	パン 6日魚アーモンド焼き 20日魚ごま焼き かぼちゃ甘煮 ポテトサラダ 白菜スープ	白身魚 シーチキン	テーブルロール じゃが芋	きゅうり 人参 もやし キャベツ 白菜 パセリ 玉葱	おむすび	豆類 野菜類	
7	金	牛乳 シュガードースト	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	牛ごま切 水煮大豆 ししゃも 豚こま切	米 じゃが芋	人参 きゅうり キャベツ 玉葱 人参 甘夏かん	ヨーグルト バナナ かし	種実類	
8	土	牛乳 かし	スパゲティナポリタン しらすあえ うずら煮豆 果物	豚こま切 えび しらす干し 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	
10	月	牛乳 かし	パン アスパラサラダ ビーンズスープ 10日鶏肉のからあげ 24日ちくわのいそべ揚げ	12日ちくわ 卵 26日鶏もも肉 水煮大豆 ベーコン	ミニ牛乳パン じゃが芋	アスパラガス 人参 キャベツ セロリ 玉葱 コーン(粒)	りんご かし かえりちりめん	種実類	
11	火	11日牛乳 かし 25日 牛乳 いちご	11日わかめごはん 25日しろごはん 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 こんにやく	ほうれん草 人参 キャベツ 大根 玉葱 ごぼう 小葱	11日クッキー オレンジ 25日 ミニホットケーキ	卵類	
12	水	ヨーグルト かし	パン 中華風ローストポーク 和風サラダ 春野菜スープ	かにかま 水煮大豆 豚ひれ肉 ベーコン	ミニクワッサン じゃが芋	ごぼう きゅうり 小葱 キャベツ ごま 玉葱 もやし パセリ	いちご スルメ かし	野菜類 豆類	
13	木	牛乳 甘夏かん	親子丼 もみのりあえ ミートボール甘煮 魚団子のみそ汁	鶏ももこま切 卵 ミートボール 豆腐 白身魚すり身	米 里芋	人参 玉葱 葱 ほうれん草 大根 キャベツ 小葱	新じゃがふかし ミニゼリー	野菜類	
14	金	牛乳 かし	14日魚の香草焼き スキムスープ 28日鶏肉のマーマレード焼き かき卵スープ パン スパゲティサラダ	14日白身魚 ベーコン 28日鶏もも肉 卵 シーチキン	テーブルロール じゃが芋 スパゲティ	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 もやし 白菜 ごぼう なら	オレンジジュース りんご かし	種実類	
15	土	牛乳 かし	きつねうどん じゃが芋ソーテー ブロッコリーおかかあえ 果物	油揚 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	
18	火	牛乳 かし	食育の日(お楽しみメニュー)						
19	水	牛乳 かし	お弁当の日 				バック牛乳 ミニパン チーズ		

都合により献立が変更になる場合があります

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)』
 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。



「19日(水)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か楽しみにしている
 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

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

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