



4月こんだてひょう

平成27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			
1 15	水	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 にはら ごぼう	甘夏かん かし	豆類 野菜類	
2 16	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	
3	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)	おにぎり	魚介類 豆類	
4 18	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	
6 20	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	
7 21	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	
8 22	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	8日オレンジ ケーキ 22日りんごケーキ	種実類	
9 23	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	
10 24	金	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	オレンジ ジュース りんご かし	種実類	
11 25	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 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	
13 27	月	牛乳 かし	パン 鶏肉のマーマレード焼き 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	13日むしん 27日豆腐 ドーナツ	野菜類	
14	火	牛乳 かし	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	りんご かし するめ	野菜類	
17	金	牛乳 かし	食育の日(お楽しみメニュー)						
28	火	牛乳 かし	お弁当の日					パック牛乳 ミニパン チーズ	
30	木	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	ヨーグルト バナナ かし	野菜類	

都合により献立が変更になる場合があります

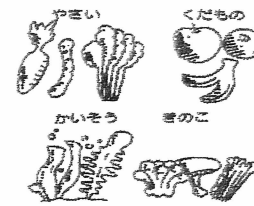


献立表の見方

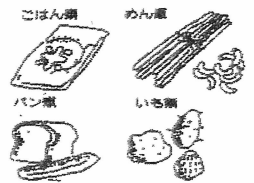


昔から日本人が習慣にしてきた『主食・主菜・副菜・汁(一汁二菜)』
 いう食事の構成は食卓での食べ方としてたいへんうまく考えられたものだといえます。
 これを献立表の中にも取り入れて、分かりやすいように色別に記入してみました。
 参考にしてみてください。

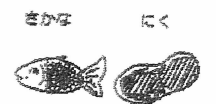
緑 これらの食品には「ビタミン・ミネラルや食物繊維」
 が豊富に含まれます。私たちの体の調子を整えて病気から体を守
 守る働きをしてくれます。



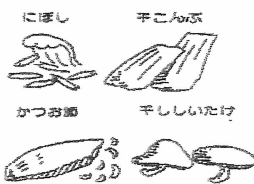
黄 これらの主食に使う食品は「炭水化物」を多く含む食品
 です。私たちの体の中に入ると、最終的にはブドウ糖に分解され
 私たちが活動するエネルギー源となります



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。



"28日(火)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

- ・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

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

