

4月 きゅうしょくこんだてひょう

手作り
おやつ



日	曜日	こんだてめい	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	おやつ
5日	火	ごはん・さばのみそに じゃがいもちゅうかいため ぎゅうにゅう	さばの味噌煮 豚肉 牛乳	米・砂糖・油・ごま ごま じゃがいも	にんじん・ピーマン	くらっかー
6日	水	ぼーくかれーらいす よーぐるとあえ ぎゅうにゅう	豚肉・茹大豆 スキムミルク ヨーグルト・牛乳	米・押し麦 じゃがいも・油 カレールウ	たまねぎ・にんじん グリーンピース・みかん缶 パイン缶・バナナ	せんべい
7日	木	ろーるばん・きざみうどん かきあげ・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	油揚げ かまぼこ 牛乳	ロールパン・うどん さつまいも・天ぷら粉 鉄分ゼリー	カットわかめ・ねぎ たまねぎ・にんじん	ばいん ちーず くらっかー
8日	金	ごはん・あつあげそぼろあんかけ こまなとはむあえもの ぎゅうにゅう	厚揚げ・合挽肉 ロースハム 牛乳	米・砂糖・でんぷん ごま油	にんじん・たまねぎ 干しいたけ・さやいんげん 小松菜・もやし	あられ
11日	月	ちぎんらいす・はなな はるやさいすーぶ ぎゅうにゅう	鶏肉 ベーコン 牛乳	米・バター・油 じゃがいも	たまねぎ・にんじん・バナナ ホールコーン・グリーンピース アスパラ	くつきー
12日	火	ごはん・さけまよねーずやき みにとまと・みそしる ぎゅうにゅう	鮭・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・マヨネーズ	たまねぎ・パセリ カットわかめ・白菜 しめじ	はにー とーすと
13日	水	ろーるばん・おんやさいさらだ クリームパスタ ぎゅうにゅう	ベーコン・豆乳 ロースハム 牛乳	ロールパン・ スパゲティ 油・フレンチドレッシング	にんじん・たまねぎ・しめじ ほうれん草・きゃべつ ブロッコリー・パイン缶	びすけっと
14日	木	しーちきんごはん・みそしる かぼちゃのにも ぎゅうにゅう	シーチキン・豆腐 油揚げ・みそ 牛乳	米・砂糖	にんじん・ごぼう・しいたけ かぼちゃ・カットわかめ たまねぎ・えのきたけ	やきそば
15日	金	ごはん・にくじゃが・おれんじ はるきゃべつごまみそあえ おれんじ・ぎゅうにゅう	牛肉・ちくわ みそ 牛乳	米・じゃがいも・油 砂糖・ごま	たまねぎ・にんじん こんにやく・いんげん 春キャベツ・オレンジ	すていっく ぱん
18日	月	おやこどん・おかかあえ すましじる ぎゅうにゅう	鶏肉・卵・かまぼこ かつお節・豆腐 牛乳	米・砂糖	たまねぎ・にんじん・ねぎ ほうれん草・ホールコーン カットわかめ・えのきたけ	くらっかー
19日	火	ごはん・しろみさかなふらい そえやさい・けんちんしる ぎゅうにゅう	白身魚フライ 油揚げ・豆腐 牛乳	米・油・砂糖 里芋	きゃべつ・大根・にんじん ささがきごぼう	びすけっと
20日	水	こっぺばん・まかろにぐらたん じゃむ・れたすとたまごのすーぶ ぎゅうにゅう	鶏肉・ミックスチーズ かにかま・豆腐・卵 牛乳	コッパン・ジャム・バター マカロニ・小麦粉 パン粉・でんぷん	たまねぎ・しめじ ほうれん草・レタス にんじん	おにぎり
21日	木	ごはん・いそべあげ・みそしる にんじんしりしり ぎゅうにゅう	竹輪・卵・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・天ぷら粉・油 ごま油・ごま・砂糖	あおのり・にんじん カットわかめ・きゃべつ しめじ	つなまよ ぱん
22日	金	おたのしみかれーらいす こーるすーさらだ みにとまと・ぎゅうにゅう	鶏肉・スキムミルク ロースハム 牛乳	米・押し麦・油 じゃがいも ヨーグルト・ドレッシング	たまねぎ・にんじん グリーンピース・きぬさや きゃべつ・きゅうり・ミニトマト	よーぐると
25日	月	こまつなちじゃこちやーはん わかめすーぶ・ばなな ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 豆腐・ベーコン 牛乳	米・油・ごま	小松菜・にんじん ホールコーン・カットわかめ えのきたけ・バナナ	くつきー
26日	火	ごはん・やきさかな ひじきに・みそしる ぎゅうにゅう	鮭・油揚げ・茹大豆 豆腐・みそ 牛乳	米・砂糖	ひじき・にんじん・たまねぎ こんにやく・いんげん カットわかめ・えのきたけ	かるびす ぼんち
27日	水	こっぺばん・とりにくれもんふうみ ぶろっこりーさらだ・ぎゅうにゅう ベーコンすーぶ	鶏肉・ロースハム ベーコン 牛乳	コッパン・ジャム でんぷん・油・砂糖 フレンチドレッシング	ブロッコリー・にんじん りんご・きゃべつ たまねぎ・えのきたけ	せんべい
28日	木	ごはん・ぶたにくいためまりね かきたまじる・おれんじ ぎゅうにゅう	豚肉 卵・豆腐 牛乳	米・油・砂糖 でんぷん	たまねぎ・にんじん ピーマン・えのきたけ ほうれん草・オレンジ	よもぎもち

○※○印のある日はお箸を持ってきて下さい。お箸は竹製で滑りにくい物を用意してあげて下さいね。

※赤・みどり・ひよこ組はお箸はいりません。

※献立表をよく見て、食べたことのない食材は一度家庭で食べておいて下さい。

♪ 手作りおやつ材料 ♪
7日(木) パインチーズクラッカー…クラッカー・クリームチーズ・パイン缶
12日(火) ハニートースト…食パン・はちみつ・マーガリン
14日(木) 焼きそば…味付き焼きそば麺・豚肉・きゃべつ・もやし・にんじん
20日(水) おにぎり…ご飯・ちりめんじゃこ・しょうゆ・みりん
21日(木) ツナマヨパン…ホットケーキミックス・たまねぎ・シーチキン・マヨネーズ・卵・牛乳・パセリ
26日(火) カルピスパンチ…みかん缶・パイン缶・バナナ・カルピスウォーター
28日(木) よもぎ餅…上新粉・白玉粉・絹ごし豆腐・餡チューブ



あおぞら保育所
食育だより

クッキング

収穫した野菜などを使って調理体験をします。また、おやつ作りや季節の旬の食べ物を食べたり、行事を楽しんだりします。

菜園活動

保育所の”ハッピー畑”で色々な季節の野菜を育て、水やりをしたり、収穫をしたりしています。また、農業委員のみなさんに野菜の栽培方法や収穫の仕方などを教えていただいています。

マナーに気を付けながら、給食を食べています。



じゃがいもをうえたよ!



青・黄組じゃがいもを植えました。じゃがいもができたなら、「ポテトチップス！」や「肉じゃがが食べたい！」など、今から収穫を楽しみにしています。

あおぞら保育所では、色々な場面を捉えて、「食育」についての取り組みを行っています。

食事のマナー

あいさつや正しい姿勢、食器・箸・スプーンの持ち方などを学びます。

ハッピータイム(食育指導)

毎月一回、栄養士の先生による食育指導を3・4・5歳児を対象に行っています。 ”食”に関する内容を楽しく教えてもらっています。

身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間たまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ・フキ・ナノハナ・セリ・ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。

