

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	水	ごはん・あつあげそぼろあんかけ ほうれんそうこーんおかかあえ ぎゅうにゅう	厚揚げ・合挽肉 かつお節 牛乳	米・砂糖・でんぷん	にんじん・たまねぎ 干しいたけ・さやいんげん ほうれん草・コーン	ぼたぼや やき
6日	木	ぼーくかれーらいす おんやさいさらだ ぎゅうにゅう	豚肉・茹大豆 スキムミルク ローズハム・牛乳	米・押し麦・油 じゃがいも フレンチドレッシング	たまねぎ・にんじん グリーンピース・パイン缶 きゃべつ・ブロッコリー	さつまいも すていっく
7日	金	ろーるばん・きざみうどん かきあげ・つづんぜりー ぎゅうにゅう	油揚げ・かまぼこ 牛乳	ロールパン・うどん 天ぷら粉・さつまいも 油・鉄分ゼリー	カットわかめ・ねぎ たまねぎ・にんじん	かるけつと ・まんな
10日	月	ちきんらいす・はなな 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 コーン・グリーンピース アスパラ・バナナ	かるるす
11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 ミニトマト・カットわかめ 白菜・しめじ	はにー とーすと
12日	水	ろーるばん・ぎゅうにゅう スパゲティミートソース ぶろっこりーごまねーず	合挽肉 ローズハム 牛乳	ロールパン・油 スパゲティ・ごま マヨネーズ	にんじん・たまねぎ コーン・グリーンピース トマト缶・ブロッコリー	たべっこ どうぶつ
13日	木	しーちきんごはん かぼちやにも・みそしる ぎゅうにゅう	シーチキン・豆腐 油あげ・みそ 牛乳	米・砂糖	にんじん・ごぼう・えのき 干しいたけ・かぼちや カットわかめ・たまねぎ	おこのみやき
14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 ぎゅうにゅう	牛肉・竹輪 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・さやいんげん きゃべつ・オレンジ	えんとりー
17日	月	ちゅうかどん・りんご はるまき ぎゅうにゅう	むきえび・豚肉 うずら卵・春巻き	米・砂糖・でんぷん ごま油	たまねぎ・にんじん たけのこ・きゃべつ・ねぎ チンゲン菜・りんご	あげ いちばん
18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 豆腐・油揚げ 牛乳	米・油・砂糖 タルタルソース さといも	きゃべつ・大根・にんじん さがきごぼう	ばいんちーず くらっかー
19日	水	こっぺばん・じゃむ まかろにぐらたん・ぎゅうにゅう れたすとたまごすーぶ	鶏肉・ミックスチーズ かにかま・豆腐・卵 牛乳	コッペパン・小麦粉 ジャム・マカロニ・バター 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
20日	木	ごはん・いそべあげ にんじんしりしり・みそしる ぎゅうにゅう	竹輪・卵・豆腐 油揚げ・みそ 牛乳	米・てんぷら粉 油・ごま油・砂糖 ごま	にんじん・カットわかめ だいこん・えのきたけ	つなまよばん
21日	金	おたのしみかれーらいす こーるすろーさらだ・みにとまと ぎゅうにゅう	鶏肉・スキムミルク ローズハム 牛乳	米・押し麦・油 じゃがいも フレンチドレッシング	たまねぎ・にんじん きぬさや・きゃべつ きゅうり・ミニトマト	よーぐると
24日	月	こまつなとじゃこちやーはん わかめすーぶ・はなな 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 コーン・カットわかめ えのきたけ・バナナ	すていっく ぱん
25日	火	ごはん・やきさかな ひじきにも・みそしる ぎゅうにゅう	塩鮭・油揚げ 茹大豆・豆腐 みそ・牛乳	米・砂糖	ひじき・にんじん さやいんげん・きゃべつ カットわかめ・しめじ	かるびす ぼんち
26日	水	こっぺばん・じゃむ・そえやさい とりにくこーんふれーくやき べーこんすーぶ・ぎゅうにゅう	鶏肉・ベーコン 牛乳	コッペパン・ジャム マヨネーズ コーンフレーク	きゃべつ・たまねぎ えのきたけ・にんじん きゅうり	うすやき せんべい
27日	木	ごはん・かきたまじる ぶたにくいためまりね・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	さんしょく だんご
28日	金	ごはん・さばみそに ちくぜんに ぎゅうにゅう	さばのみそ煮 鶏肉・高野豆腐 牛乳	米・さといも 砂糖	にんじん・こんにやく ごぼう・干しいたけ	ゆきのやど

♪ 手作りおやつの材料 ♪

- 6日(木) さつまいもスティック・・・さつまいも・油・グラニュー糖
- 11日(火) ハニートースト・・・食パン・マーガリン・はちみつ
- 13日(木) お好み焼き・・・お好み焼き粉・きゃべつ・豚肉・卵・油・ソース・青のり
- 18日(火) パインチースクラッカー・・・クラッカー・クリームチーズ・パイン缶
- 19日(水) おにぎり・・・米・ちりめんじゃこ・しょうゆ
- 20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
- 25日(火) カルピスポンチ・・・みかん缶・パイン缶・バナナ・カルピスウォーター
- 27日(木) 三色団子・・・上新粉・白玉粉・砂糖



～保育所の給食～

乳幼児期の年齢に応じた栄養摂取基準量の半分を
保育所の給食(昼食・おやつ)で提供します。
食育計画にも配慮して季節感を感じられる献立作りを
しています。
そして子ども達が濃い味に慣れないよう、また食材自体
のもつおいしさを味わってもらい、塩分の取り過ぎを
防ぐために、料理は薄味で提供しています。

ごはん食とパン食

ごはん食

吸収に時間がかかるため、はらもちが
良いごはん食。エネルギーの持久性もあ
ります。みそ汁やのりをいっしょに食べる
と、不足しがちなミネラルも摂取可能です。

パン食

消化が早いパン食は、即効性のあるエ
ネルギー源。手軽に用意できるのも嬉し
いところ。サラダをいっしょに食べる
とビタミンもとれます。海藻サラダにする
と、ミネラルも豊富にとれますよ。

「ハッピータイム」

毎月1回、3、4、5歳児を対象に
大淀町管理栄養士による食育指導を行っています。
食に関する大切な話をエプロンシアターや、手作り教材を
使って分かり易く伝えてくれます。
詳しい内容については毎月、栄養士が発行する「食育だより」
をご覧くださいね！

ハッピー畑の
土改良を進めながら、
じゃが芋を植え、
これからは夏野菜を
植えていく予定です！
土改良の成果が見ら
れますように☆

★○印の日はお箸を持って来てください。みどり、ひよこ組はいりません。赤組は担任から連絡をさせていただきます。
★食べていない食材についてはお家で食べておいてください。