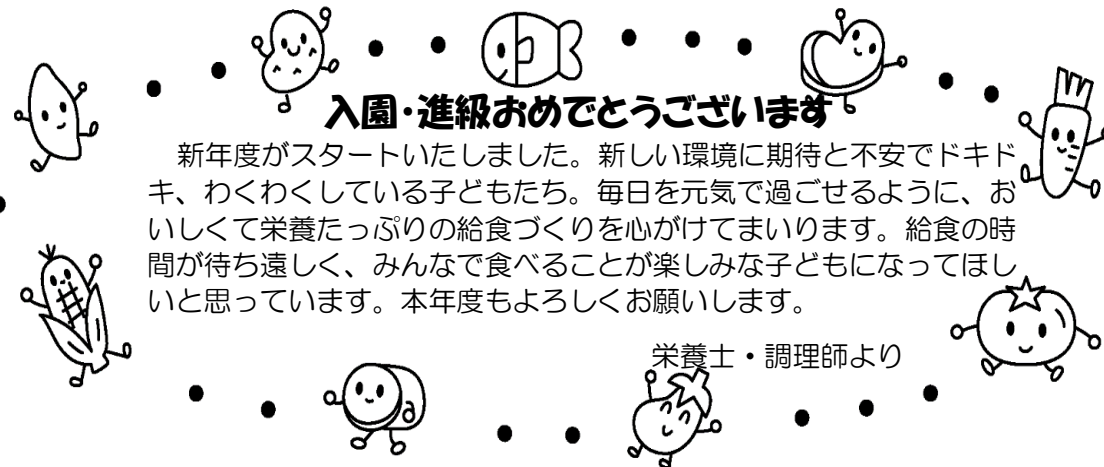


# 4月きゅうしょくこんだてひょう

手作り  
おやつ

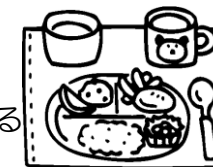


日	曜日	こんだてめい	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	おやつ	手作り
5日	水	ごはん・あつあげそぼろあんかけ ほうれんそうこーんおかかあえ ぎゅうにゅう	厚揚げ・合挽肉 かつお節 牛乳	米・砂糖・でんぷん	にんじん・たまねぎ 干しいたけ・さやいんげん ほうれん草・コーン	げんじばい	
6日	木	ぼーくかれーらいす おんやさいさらだ ぎゅうにゅう	豚肉・茹大豆 スキムミルク ロースハム・牛乳	米・押し麦・油 じゃがいも フレンチドレッシング	たまねぎ・にんじん グリーンピース・パイン缶 きゃべつ・ブロッコリー	さつまいも すていっく	
7日	金	ろーるばん・きざみうどん かきあげ・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 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	まりー びすけっと	
10日	月	ちきんらいす・ばなな 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	むぎふあ	
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 ロースハム 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 かぼちゃにもの・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・かぼちゃ 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	えーす こいん	
17日	月	ちゅうかどん・りんご はるまき ぎゅうにゅう	むぎえび・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	きなこもち	
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・えのきだけ	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 ロースハム 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ゃーはん 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 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・やさきかな ひじきにもの・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・えのきだけ ほうれん草・オレンジ	さんしよく 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	



## 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約半分を園の給食（昼食・おやつ）で提供します。  
食育計画にも配慮して季節感ある献立作りを行います。  
新年度は、子どもたちが給食室を身近な場所として感じられるように見学してもらいます。



### 食育二 食事の自己管理能力を養う教育

子どもたちが自分自身で健康を守り、健全で豊かな食生活を送るための能力、つまり「食事の自己管理能力」を育てるのが「食育」です。「食の崩壊」と言われている昨今、「食育」の重要性が見直されています。そして何より「楽しく食べられる」ようになってほしいと願っています。

▷食事マナー  
あいさつや  
正しい姿勢  
お箸の使い方などを  
学びます。

### ▷菜園活動

保育所の  
「なかよしばたけ」で  
いろいろな野菜を育て、  
収穫の喜びを  
体験します。

### ▷食育指導

毎月1回、栄養士より  
食育指導を受けます  
(3～5歳児)  
食に関するあらゆるこ  
とを楽しくやさしく  
教えてもらいます。

### ▷クッキング

収穫した野菜などを  
利用して  
調理体験をします。

### ▷その他

当番活動による  
食事の準備・片づけや  
清掃・手洗い  
消毒の励行など。

### 園での食育活動

### ♪ 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) パインチーズクラッカー・・・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) カルピスボンチ・・・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