

# 4月 きゅうしょくこんだてひょう

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	てづくり
5日	金	ごはん あつあげそぼろあんかけ 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 いんげん ほうれん草・コーン	ぼたぼた やき	
8日	月	かれーらいす よーぐるとあえ ぎゅうにゅう	牛肉・スキムミルク ヨーグルト 牛乳	米・押し麦・油 じゃがいも	たまねぎ・にんじん みかん缶・パイン缶 バナナ	きこもち	
9日	火	さんしょくどん みそしる ぎゅうにゅう	鶏ひき肉・卵 油揚げ・豆腐・みそ 牛乳	米・油・砂糖	ほうれん草・かつわかめ たまねぎ・えのきたけ	ふらいど ぼと	
10日	水	ろーるばん きざみうどん かきあげ みにとまと ぎゅうにゅう	油揚げ かまぼこ 牛乳	ロールパン・うどん 砂糖・油・さつまいも 牛乳	カットわかめ・ねぎ たまねぎ・にんじん ミニトマト	麦ふあ	
11日	木	ごはん にくじゃが はるきゃべつごまあえ ぎゅうにゅう	牛肉 竹輪・みそ 牛乳	米・じゃがいも 砂糖・ごま	たまねぎ・にんじん こんにやく・さやいんげん 春きゃべつ	よーぐと ばななけーき	
12日	金	ごはん さげれもんふうみ そえやさい みそしる ぎゅうにゅう	鮭・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・でんぷん・油 砂糖・マヨネーズ	ブロッコリー・カットわかめ 白菜・しめじ	びすこ	
15日	月	ちきんらいす きゃべつすーぶ ばなな ぎゅうにゅう	鶏肉 卵 牛乳	米・バター・油	たまねぎ・ミックスベジタブル きゃべつ・にんじん バナナ	じゃこ とーすと	
16日	火	ごはん しろみさかなふらい そえやさい けんちんじる ぎゅうにゅう	白身魚フライ 油揚げ・豆腐 牛乳	米・油・砂糖 さといも	きゃべつ・大根 にんじん ごぼう	よーぐると	
17日	水	こっぱばん まかろにぐらたん れたすすーぶ ぎゅうにゅう	鶏肉・ベーコン ミックスチーズ	コッペパン・油 バター・マカロニ 小麦粉・パン粉	たまねぎ・ほうれん草 しめじ・にんじん・レタス クリームコーン	おにぎり	
18日	木	ごはん さばみそに ひじきにも ぎゅうにゅう	さばのみそ煮 油揚げ・茹大豆 牛乳	米・砂糖	ひじき・にんじん こんにやく・さやいんげん	おこのみ やき	
19日	金	ちゅうかどん はるまき りんご ぎゅうにゅう	むきえび・豚肉 春巻き 牛乳	米・砂糖・でんぷん ごま油	たまねぎ・にんじん・ねぎ たけのこ・白菜・りんご	はったいこ くつきー	
22日	月	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・シーチキン 油揚げ・豆腐・みそ 牛乳	米・でんぷん粉 油・ごま油・ごま	にんじん・カットわかめ 大根・えのきたけ	かるびす ぼんち	
23日	火	ごはん さげまよねーずやき すていっくやさい ぎゅうにゅう ちんげんさいすーぶ	鮭・ベーコン 牛乳	米・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん きゅうり・チンゲン菜 コーン	うすやき せんべい	
24日	水	ろーるばん ぎゅうにゅう すばげていみーとそーす 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 マヨネーズ	にんじん・たまねぎ グリーンピース・トマト缶 ブロッコリー	おさつどき	
25日	木	こまつなとじゃこちゃーはん かぼちゃすーぶ ばなな ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ ベーコン 牛乳	米・ごま・油	小松菜・にんじん・コーン かぼちゃ・たまねぎ バナナ	さんしょく だんご	
26日	金	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・みそ 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	すていっく ぱん	
30日	火	しーちきんごはん みそしる ちんげんさいさつとに ぎゅうにゅう	シーチキン・平天 油揚げ・豆腐・みそ 牛乳	米	にんじん・ごぼう・しめじ 干しいたけ・チンゲン菜 カットわかめ・きゃべつ	じゃが まるくん	

#

**入園・進級おめでとうございます**

新年度がスタートしました。新しい環境に期待と不安でドキドキ、わくわくしている子どもたち。毎日元気に過ごせるように、おいしい給食づくりに心がけます。  
栄養士・調理師より

**食育だより**

大淀町立あおぞら保育所  
2024年4月5日

**《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。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、塩分の取りすぎを防ぐために、料理は薄味で提供しています。

**「園での食育活動」**

**『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、手作り教材を使って楽しくわかりやすく教えてもらいます。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。

**『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。

**『食事のマナー』**  
あいさつや正しい姿勢、箸の使い方などを学びます。

**『菜園活動』**  
保育所のハッピー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。

じゃが芋の種芋を植えました。初夏の芋ほりを楽しみにしています。



**生活リズムを整えましょう**

新年度、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

- ・早寝早起きを心がけましょう。
- ・朝ごはんを食べましょう。

○印の日は、お箸を持たせてください。あか・みどり・ひよこ組はいりません。  
○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くださいね。

- ♪ 手作りおやつ材料 ♪
- 9日(火) **フライドポテト**・・・冷)フライドポテト・油・塩
  - 11日(木) **ヨーグルトバナナケーキ**・・・ホットケーキミックス・ヨーグルト・砂糖・バナナ・バター
  - 15日(月) **じゃこトースト**・・・食パン・ちりめんじゃこ・マヨネーズ
  - 17日(水) **おにぎり**・・・米・ちりめんじゃこ・しょうゆ・みりん
  - 18日(木) **お好み焼き**・・・お好み焼粉・きゃべつ・豚肉・油・お好みソース・あおのり
  - 22日(月) **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
  - 25日(木) **三色団子**・・・上新粉・白玉粉・砂糖
  - 30日(火) **じゃが丸くん**・・・ホットケーキミックス・じゃがいも・牛乳・油