



4月こんだてひょう



令和3年 4月 愛児園湯田保育所

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		
牛乳 かし	菜の花鮭ごはん じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーおかかあえ わかめみそ汁	鮭 厚揚げ 合挽肉	米 里芋 じゃが芋	ブロッコリー 人参 玉葱 菜の花 大根 白菜 わかめ	りんご かし	豆類
牛乳 かし えりちりめん 1100%ジュース かし	パン 6日中華風ローストポーク ごまあえ 19日豆腐のハンバーグ ピーナツあえ キャベツスープ	6日豚肉(ひれ) 19日豆腐	6日テーブルロール 19日ミニ牛乳パン じゃが芋	玉葱 人参 キャベツ もやし パセリ ほうれん草	6日甘夏かん かし 19日りんご 昆布 かし	魚介類
牛乳 オレンジ 牛乳 かし	7日ゆかりごはん ちくわのいそべ揚げ 21日しろごはん 煮魚 納豆あえ 豚汁	7日ちくわ 21日白身魚/青魚 納豆 豚こま切	米 じゃが芋	人参 ほうれん草 ごぼう 玉葱 大根 キャベツ 小葱	7日バナナソフト クッキー 21日いちご かし	種実類
牛乳 かし	パン 鶏肉のマーマレード焼き 8日スパゲティサラダ 麻婆豆腐 22日和風サラダ かき卵スープ	鶏もも肉 8日シーチキン 麻挽肉 豆腐 22日水煮大豆 卵	ミニクワッサン 22日じゃが芋	人参 きゅうり キャベツ ごぼう にら 玉葱	8日いちご かし 22日りんご かし	8日魚介類 22日野菜類
牛乳 かし	カレーライス 9日ひじきと大豆の煮物 春キャベツのサラダ ししやも 23日ポークビーンズ	牛こま切 油揚げ 水煮大豆 ししやも	米 こんにやく じゃが芋	人参 トマト ひじき キャベツ 玉葱 きゅうり	ヨーグルト バナナ かし	種実類
牛乳 かし	スパゲティナポリタン しらすあえ うずら煮豆 果物	豚こま切 えび しらす干し 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
ヨーグルト かし	わかめごはん ごまあえ みそ汁 12日肉じゃが 26日海の幸卵焼き	12日牛こま切 26日卵 かにほくし身 豆腐	米 12日じゃが芋 こんにやく	人参 大根 白菜 キャベツ ほうれん草 しめじ 小葱	甘夏かん かし かえりちりめん	12日卵類 26日いも類
牛乳 りんご	パン 切干大根あえもの スキムスープ 13日魚の香草焼き 27日魚のコーンクリーム焼き	鮭 ベーコン	ミニ牛乳パン じゃが芋	人参 きゅうり ほうれん草 玉葱 もやし 白菜 キャベツ 切干大根	13日 新じゃが芋ふかし ミニゼリー 27日いちご かし	豆類 野菜類
牛乳 バナナ	ゆかりごはん 大豆の五目煮 キャベツの塩昆布あえ けんちん汁 14日里芋の煮物 28日ミートボール甘煮	水煮大豆 豆腐 28日ミートボール	米 14日里芋 じゃが芋 こんにやく	人参 ごぼう キャベツ 玉葱 大根 小葱	14日おからドーナツ 28日りんご かし	肉類
牛乳 甘夏かん	パン 豚肉の野菜巻き マカロニサラダ ビーンズスープ	豚肉(スライス) ベーコン 水煮大豆	テーブルロール じゃが芋	人参 きゅうり キャベツ セロリ インゲン豆 玉葱	おむすび	魚介類
牛乳 かし	食育の日(お楽しみメニュー)					
牛乳 かし	きつねうどん じゃが芋ソテー ブロッコリーのごまあえ 果物	油揚げ 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 野菜類
牛乳 かし	お弁当の日 				パック牛乳 ミニパン チーズ	
牛乳 昆布 かし	パン 鶏肉のからあげ アスパラサラダ かぼちゃスープ	鶏もも肉 ベーコン	ミニクワッサン	アスパラガス 人参 玉葱 キャベツ かぼちゃ パセリ もやし 干しいたけ	オレンジジュース バナナ かし	豆類 いも類

都合により献立が変更になる場合があります



給食だより



令和3年4月 愛児園湯田保育所

入園・進級おめでとうございます

乳幼児期は心身ともに一番成長していく大切な時期です。
毎日の食事子どもたちの成長に大きく影響していくので
大事に考えていきたいと思っています。
新入園児のみなさんも一日も早く園での生活に慣れて
たくさんのおともだちと楽しい食事ができるように
願っています。



【保育所給食のあらまし】

- 給食時間・・・・・・午前おやつ（三歳未満児さんのみ）9：30
昼食 11:30
午後おやつ 15：30

まんぷくてい（ランチルーム）をクラスごとに利用します

- 牛乳は毎日飲みます 1日180cc
- 子ども一日に必要なエネルギーの1/2をおやつと昼食で摂取しています
- 毎日の給食をまんぷくてい（ランチルーム）前に展示しています
是非見て帰られて下さい（三歳児盛り付け量とします）

～毎月19日は食育の日～季節にあった色々なメニューを考えていきます。お楽しみに！

朝ごはんは1日のエネルギー源です

活動モード...

体の動きが激しくなり、体温が上昇します。
認識力や注意力のレベルも急速に上昇します。



体も脳も、大量のエネルギーを消費しはじめます。

脳は眠っている間にもエネルギーを消費しているため、午前中の脳の活動のために朝ごはんは大切なものなのです。

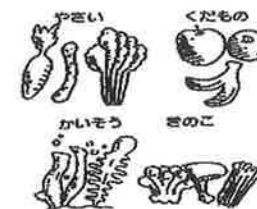
朝ごはんをエネルギーを補給しましょう！



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）』
と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。



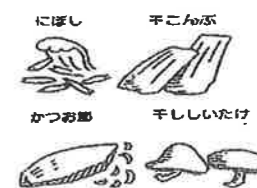
黄 これらの主食に使う食品は「炭水化物」を多く含む食品です。私たちの体の中に入ると、最終的にはブドウ糖に分解され私たちが活動するエネルギー源となります



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。



“20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

① 食べられる量を入れてあげましょう

- ・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！

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が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