

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	手作り
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	びすこ	
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	きなももち	
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 ぼてと	
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 天ぷら粉	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	フロッコリー・カットわかめ 白菜・しめじ	びすこ	
15日	月	ちきんらいす きゃべつすーぷ 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 れたすすーぷ 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 うずら卵・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・てんぷら粉 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 きげまよねーずやき すていっくやさい ぎゅうにゅう ちんげんさいすーぷ	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 かぼちゃすーぷ ばなな ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ ペーこん 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 ちんげんさいきつとに 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	

♪ 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) ジャコトースト・・・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

給食だより

第一保育所では、さまざまな場面を捉えて「食育」に取り組んでいます。「食べる」ことは生きること。私達の体は食べた物で作られています。「食」を常に意識することはとても大切です。「食育」について一緒に考えていきましょう。

<食育指導>

毎月1回、3・4・5歳児対象に、保育所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わかりやすく伝えています。詳しい内容につきましては、毎月、栄養士が発行する「食育だより」でご確認下さいね。

<菜園活動>

保育所の畑やプランターを使って、季節の野菜を植えて育てています。自分たちがた野菜は格別においしいようです。



<クッキング>

収穫した野菜を使ったクッキングや季節行事にちなんだおやつ作りなどを楽しみます。

楽しくておいしい給食に

子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

ごだまりポイント

- 旬の食材を使う
- 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- だしから、すべて手作りにする
- 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする

じょうずにたべられるよ!

