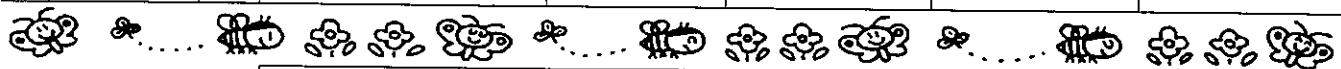


4月予定献立



食材並びに体内のはたらき

日 曜	ひよこの子・おまかせ 午前おやつ	主菜	昼食	午後おやつ	身体を 作る (赤)	力に なる (黄)	病気から 守ってくれる (緑)	
1	水	クラッカー のむヨーグルト	ご飯	ハヤシライス おかか和え グレープフルーツ	ホットドック 牛乳	豚肉 かつお節 ウィナー 牛乳	油 じゃがいも ハヤシシルウ ごま油 ロールパン	にんじん 玉ねぎ グリーンピース ブロッコリー グレープフルーツ きゅうり
2	木	クリームせんべい 牛乳	ご飯	生揚げの味噌煮 カレーきんぴら パナナ	せんべい (パイ) のむヨーグルト	生揚げ 豚肉 ちくわ のむヨーグルト	黒芋 砂糖 じゃがいも	大根 にんじん 小松菜 生姜 パナナ
3	金	ヨーグルト	ロール パン	鮭のコーンマヨネーズ焼き さつまいもサラダ コンソメスープ パイナップル	ひじきご飯 牛乳	鮭 テーズ ベーコン 豚肉 油揚げ 牛乳	小麦粉 油 マヨネーズ さつまいも じゃがいも ごま 三温糖	コーン パセリ きゅうり にんじん 玉ねぎ 万能ねぎ パイン ひじき 糸みつば
4	土	せんべい 牛乳	ご飯	豚肉の生姜焼き ひじきサラダ オレンジ (牛乳)	お菓子 牛乳	豚肉 ハム 牛乳	砂糖 油 マヨネーズ	玉ねぎ にんじん 生姜 ひじき コーン きゅうり オレンジ
6	月	サンドビスケット	中華種	焼きそば 豚汁 オレンジ	たけのこご飯 牛乳	ウィンナー 豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	中華種 油 黒芋 三温糖	もやし キャベツ にんじん あおのり ごぼう 大根 万能ねぎ オレンジ しいたけ たけのこ 糸みつば
7	火	せんべい 牛乳	ご飯	赤魚の香味焼き おからサラダ 五目汁 パイナップル	サンドビスケット (せんべい) 野菜ジュース	赤魚 おから 鶏肉 油揚げ	マヨネーズ ごま 片栗粉	にんにく 万能ねぎ にんじん きゅうり ひじき 大根 ごぼう ねぎ ほうれん草
8	水	ヨーグルト	ご飯	麻婆豆腐 ポテトサラダ グレープフルーツ	食パンサンド 牛乳	豆腐 豚肉 ハム 牛乳	油 三温糖 じゃがいも マヨネーズ 片栗粉 食パン	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん 万能ねぎ きゅうり コーン のり グレープフルーツ
9	木	せんべい 牛乳	ご飯	ポークカレー ツナごぼうサラダ パナナ	ワッフル (せんべい) のむヨーグルト	豚肉 ツナ のむヨーグルト	じゃがいも 油 カレールウ マヨネーズ ごま 砂糖	玉ねぎ にんじん グリーンピース ごぼう きゅうり パナナ
10	金	甘辛せんべい オレンジジュース	ご飯	カレイのパン粉焼き ごま和え 春雨スープ オレンジ	鯖ビーンズ 牛乳	カレイ 豆腐 大豆 じゃこ 牛乳	油 パン粉 ごま 砂糖 しらたき 春雨 ごま油 小麦粉	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 オレンジ あおのり
11	土	パイ 牛乳	ご飯	豚肉と里芋の煮物 カラフルピーマン パナナ (牛乳)	お菓子 牛乳	豚肉 ベーコン 牛乳	油 三温糖 黒芋	にんじん たけのこ 玉ねぎ ブロッコリー ピーマン 赤黄ピーマン パナナ
13	月	ビスケット りんごジュース	ご飯	鮭のごま風味焼き さつまいもの甘煮 じゃがいもとキャベツの味噌汁 パナナ	マドレーヌ (ビスケット) 牛乳	鮭 油揚げ 牛乳	三温糖 ごま さつまいも じゃがいも	キャベツ にんじん
14	火	せんべい	ご飯	家常豆腐 切干大根の煮物 グレープフルーツ	ドーナツ (せんべい) 牛乳	豚肉 生揚げ 油揚げ 牛乳	油 砂糖 片栗粉 三温糖	キャベツ にんじん たけのこ ピーマン 赤ピーマン 生姜 切干大根 絹さや グレープフルーツ
15	水	磯辺せんべい 牛乳	食パン	ハンバーグ ブロッコリーのり和え ミネストローネスープ パイナップル	鮭わかめご飯 牛乳	豚肉 ベーコン 鮭 牛乳	パン粉 油 じゃがいも マカロニ ごま	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー のり いんげん キャベツ にんにく パイン わかめ 絹さや
16	木	ヨーグルト	ご飯	たらフライ スティック野菜 じゃがいもの味噌汁 パナナ	メロンパン 牛乳	たら 牛乳	小麦粉 油 パン粉 マヨネーズ じゃがいも	きゅうり にんじん 玉ねぎ キャベツ 万能ねぎ パナナ
17	金	クラッカー のむヨーグルト	ご飯	チキンのトマト煮 豆菜サラダ オレンジ	コロコロ揚げ 牛乳	鶏肉 大豆 ツナ 高野豆腐 きな粉 牛乳	小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	にんにく 玉ねぎ 黄ピーマン ブロッコリー トマト 小松菜 にんじん オレンジ
18	土	せんべい 牛乳	ご飯	鶏じゃが ちくわのサラダ グレープフルーツ (牛乳)	お菓子 牛乳	鶏肉 ちくわ 牛乳	油 じゃがいも 三温糖	にんじん 玉ねぎ いんげん きゅうり グレープフルーツ
20	月	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	チキンカレー マカロニサラダ グレープフルーツ	クッキー (甘辛せんべい) 牛乳	鶏肉 ハム 牛乳	じゃがいも 油 カレールウ マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ にんじん グリーンピース きゅうり コーン グレープフルーツ
21	火	クリームせんべい のむヨーグルト	ご飯	カレイの竜田揚げ にんじんの甘煮 ずまし汁 パナナ	パウムクーヘン (白い風船) 牛乳	カレイ 豆腐 牛乳	片栗粉 油 三温糖	にんじん 白菜 大根 万能ねぎ パナナ
22	水	ヨーグルト	うどん	味噌煮込みうどん かぼちゃのサラダ パイナップル	ピラフ 牛乳	豚肉 ツナ バター 牛乳	うどん さつまいも コーンフレーク マヨネーズ	玉ねぎ 白菜 おぎ かつらぎ きゅうり パイナップル にんじん ピーマン
23	木	せんべい 牛乳	ご飯	赤魚の照り焼き トマトサラダ 吉野汁 パナナ	ツナマヨロール 牛乳	赤魚 ハム 鶏肉 生揚げ ツナ 牛乳	マヨネーズ しらたき 片栗粉 ロールパン	にんにく トマト きゅうり コーン にんじん ごぼう 大根 ほうれん草 パナナ
24	金	パイ 牛乳	ご飯	松風焼き じゃこ炒め キャベツの味噌汁 オレンジ	たこ焼き風ポテト 牛乳	鶏肉 豆腐 じゃこ 油揚げ 牛乳	パン粉 三温糖 ごま 油 ごま油 じゃがいも 揚げ玉 片栗粉	玉ねぎ ピーマン 大根 キャベツ にんじん オレンジ ねぎ あおのり
25	土	サンドビスケット 牛乳	ご飯	生揚げとじゃがいものそぼろ煮 春雨サラダ りんご (牛乳)	お菓子 のむヨーグルト	生揚げ 豚肉 ツナ のむヨーグルト	じゃがいも 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 ごま	グリーンピース 玉ねぎ にんじん わかめ きゅうり りんご
27	月	せんべい のむヨーグルト	ご飯	肉豆腐 しらたきサラダ パイナップル	ゼリー (せんべい)	豆腐 豚肉 ハム 牛乳	春雨 砂糖 しらたき ごま マヨネーズ ごま油	にんじん 玉ねぎ 万能ねぎ 生姜 きゅうり えのき パイン
28	火	ビスケット	ご飯	*お昼生会* チキンライス フライドポテト 野菜スープ いちごゼリー	卵なしあんぱん 牛乳	鮭 納豆 牛乳	三温糖 ごま油 ごま	キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン ほうれん草 もやし オレンジ
30	木	ヨーグルト	ロール パン	カレイのムニエル ジャーマンポテト 白菜のスープ パナナ	そぼろご飯 牛乳	カレイ ウィナー 大豆 豆腐 鶏肉 牛乳	小麦粉 油 じゃがいも 片栗粉 砂糖	玉ねぎ 白菜 にんじん 万能ねぎ 生姜 絹さや



※ () になっている献立は、
以上児さんのおみにとなります。

4月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
3歳未満児目標	490	15.8~24.3	10.8~16.2	1.5
予定献立栄養量	536	19.7	16.3	1.5
3歳以上児目標	620	20.5~31.7	14~21.1	1.6
予定献立栄養量	621	23.2	21.1	1.6

※ 献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。



令和2年度 4月

ご入園・ご進級 おめでとうございます



ご入園、ご進級おめでとうございます。新しいクラスと新しい先生にわくわくする新年度を迎えました。あけぼの保育園では、さまざまな食材を取り入れ、子ども達にとって食事が楽しみになるようなメニューを心掛けています。栄養のバランスは子ども達が必要な1日の約半分を昼食とおやつで摂れるように設定していますので、ご家庭での食事の参考にして下さい。子ども達の成長に応じて安心・安全な給食作りを心掛けていくので、今年度もよろしくお願い致します。

★毎日の給食サンプルを玄関に展示しますので、お迎えの際にご覧ください。



★ 給食に関わっている人達はこんなにあります ★

食材を運んでくれる人

給食を作る調理員

献立を考える栄養士

配膳の準備をしてくれる先生

MILK

お米を作っている人

牛を育てて牛乳をしぼる人

野菜や果物を作る人

工場加工する人

豚や鶏を育てている人

いただきます

「いただきます」とは・・・

食用として出された動植物の命、自然の恵みを粗末にしませんという気持ちが込められています。「いのち」をいただいて「いのち」を守っているのです。

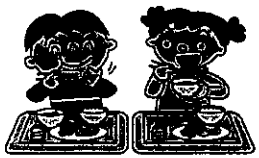
ごちそうさまでした

「ごちそうさま」とは・・・

「ご馳走様」の「馳走」は、走り回るという意味です。昔は、お客様が来ると家に無い食べ物を海や山まで探して準備しなければなりません。「ごちそうさま」とは「私たちのために走り回ってくださりありがとうございます」という意味です。

食育目標

楽しく食べる子ども ～食を営む力の基礎を培う～



- ・「おなかやすくりズムのもてる子ども」
- ・「一緒に食べたい人がいる子ども」
- ・「食事づくり、準備にかかわる子ども」
- ・「食べたいもの、好きなものが増える子ども」
- ・「食べものを話題にする子ども」