



※ご入園・ご進級おめでとうございます※
 新年度が始まりました！
 子どもたちが元気に健康に大きくなることを願い、
 安全・安心な給食を心がけていきますので
 よろしくお願いたします。

給食は毎日3つの色がそろっているよ！！

給食で使う食材をそれぞれの働きに分け、**あか・きいろ・みどり**で表示しています。
 食べ物にはどんな働きがあるのかを考え、3色そろえて食事をするを意識しましょう。

【給与栄養目標量】

園児の発育・発達状況、栄養状況等をふまえて目標量を設定しています。

お昼とおやつ(以上児)

- エネルギー 580Kcal
- たんぱく質 23g
- 脂質 16g
- カルシウム 250mg
- 鉄 2.6g

※未満児クラスは以上児の78%を目標量としています。



3つの色の食べ物がそろると...
 ☆栄養バランスがよくなって、
元気な体を作ることができ
るよ！
 ☆病気にかかりにくくなって、
毎日たのしくおともだちと
遊ぶことができるよ！



☆元気レンジャー

あかの食べ物には、
 血や肉、骨などの体の
 もとになる栄養素が含
 まれます。
 肉・魚・卵・乳製品・
 大豆など、主にたんぱ
 く質を含む食品です。

きいろの食べ物には、
 エネルギーのもとになる
 栄養素が含まれます。
 米・パン・麺類・いも
 類・砂糖・油など、糖質
 や脂質を含む食品です。

みどりの食べ物には、
 体の調子を整える働き
 を持つ栄養素が含まれ
 ます。ビタミンやミネ
 ラルを豊富に含む、野
 菜・果物・きのこ類が
 あります。

生活リズムを見直してみよう

4月は一日の生活リズムを身に付ける良い機会です。元気で楽しく登園できるようにもう一度生活リズムを見直してみよう。夜は早く就寝し、決まった時間に起きて、朝ごはんを食べることが大切です。排便や身支度も考慮し、時間に余裕を持てるといいですね。



朝ごはんを食べたら、
 トイレを済ませて
 登園しましょう！



4月の予定献立表



日	曜日	未満児のおやつ 9時	献立名 (主食は未満児のみ)	3時のおやつ 飲み物	材料名		
					あか 血・肉・骨になる	きいろ 熱や力のもとになる	みどり 体の調子を整える
1	月	ビスケット 牛乳	白ごはん ハヤシライス フルーツヨーグルト	どうぶつクッキー 牛乳	牛肉 牛乳 ヨーグルト	米 小麦粉 さとう じゃがいも バター 油	玉ねぎ 人参 グリルピー りんご パイナップル みかん 黄桃 レーズン
2	火	人参スティック 牛乳	麦ごはん 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ 小松菜とあげのおみそ汁	ひじきとあさりの おむすび チーズ お茶	鶏肉 粉チーズ あげ あさり ひじき チーズ	米 マヨネーズ マカロニ さとう パン粉	きゅうり 人参 コーン 小松菜 玉ねぎ
3	水	チーズ 牛乳	きびごはん れんこんハンバーグ 人参グラッセ 粉吹き芋 ほうれん草スープ	ジャムサンドパン りんご 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳	米 パン粉 バター じゃがいも 食パン イソジヤム さとう	レンコン 玉ねぎ 人参 ほうれん草 えのき りんご
4	木	いりこ 牛乳	雑穀ごはん 豚肉と大根のニラスープ しらすと小松菜の納豆和え オレンジ	さくらもち 牛乳	豚肉 しらすほし 納豆 牛乳	米 里芋 もちごめ こしあん 片栗粉 ゴマ油	ごぼう 人参 にら しめじ 大根 小松菜 オレンジ
5	金	ブルー ヨーグルト	玄米ごはん 魚のタルタル焼き いんげんソテー トマト ポトフスープ	無添加菓子 バナナ 牛乳	魚 卵 牛乳	米 マヨネーズ 油 バナナ 無添加菓子	玉ねぎ いんげん トマト キャベツ 人参 しめじ
6	土	保護者総会・親子遠足					
8	月	ビスケット 牛乳	ごはん マーボー豆腐 パンパンジーサラダ いりこ (以上児)	チーズ蒸しパン りんご 牛乳	豆腐 豚肉 鶏肉 ささみ いりこ チーズ 牛乳	米 さとう ごま油 小麦粉	玉ねぎ ニラ しょうが にら キャベツ きゅうり りんご
9	火	人参スティック 牛乳	麦ごはん 鮭の塩焼 切り干し大根の酢和え 春雨スープ	お芋の天ぷら オレンジ 牛乳	鮭 豚肉 牛乳	米 春雨 さつまいも さとう 油 ごま油	切り干し大根 人参 きゅうり キャベツ ニラ オレンジ
10	水	チーズ 牛乳	きびごはん 鶏肉のからあげ 千切りキャベツ トマト 小松菜と南瓜のおみそ汁	ヨーグルト いわしおせんべい 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 片栗粉 油 いわしおせんべい	キャベツ トマト 小松菜 玉ねぎ 南瓜 えのき
11	木	いりこ 牛乳	雑穀ご飯 チャプチェ わかめと卵の中華スープ オレンジ	ツナサンドパン 牛乳	豚肉 わかめ 卵 ツナ 牛乳	米 春雨 さとう 食パン ごま油	キャベツ きくらげ 人参 ニラ 玉ねぎ もやし オレンジ
12	金	ブルー ヨーグルト	玄米ごはん 干草焼き ごぼうサラダ さつまい	小豆おむすび たくわん 牛乳	たまご 鶏肉 牛乳	米 マヨネーズ さつまいも もち米 小豆	玉ねぎ ほうれん草 人参 ごぼう 大根 ネギ
13	土	おせんべい 牛乳	白ご飯 八宝菜 さつまいもサラダ ミニゼリー	バームクーヘン りんごジュース	豚肉 かまぼこ	マヨネーズ さとう さつまいも バームクーヘン	キャベツ 玉ねぎ ネギ 人参 りんご 椎茸
15	月	ビスケット 牛乳	白ごはん 肉じゃが もやしときゅうりのごま和え 豆腐と大根のおみそ汁	UFOぎょうざ 牛乳	牛肉 豆腐 豚肉 チーズ 牛乳	米 じゃがいも こんにやく さとう ぎょうざの皮	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり いんげん 大根 えのき ミックスベジタブル
16	火	人参スティック 牛乳	麦ごはん 魚の揚げだし いんげんのごま和え トマト 豚汁	チーズスティック りんご 牛乳	魚 豚肉 粉チーズ 牛乳	米 小麦粉 ごま さとう 里芋 バター	いんげん トマト ごぼう 大根 人参 ねぎ りんご
17	水	チーズ 牛乳	お誕生会 3色サンドイッチ チキンナゲット スティック野菜 コーンスープ ミニケーキ	ワッフル 牛乳	たまご 鶏肉 牛乳	食パン 小麦粉 ワッフル マヨネーズ じゃがいも 油 ミニケーキ	きゅうり 人参 コーン アスパラ
18	木	いりこ 牛乳	きびごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜としらすのおかか和え じゃがいもとわかめのおみそ汁	みたらし団子 りんご 牛乳	豚肉 しらす わかめ 牛乳	米 さとう じゃがいも 団子の粉 こしあん	ピーマン しめじ 玉ねぎ 小松菜 人参 りんご ねぎ えのき
19	金	ブルー ヨーグルト	雑穀ごはん 豆腐の五目煮 ひじきサラダ 手作りふりかけ	ハーベスト バナナ 牛乳	豆腐 豚肉 のり ひじき エビ いりこ	米 さとう 片栗粉 油 マヨネーズ バナナ ハーベスト	キャベツ 玉ねぎ 初が 人参 きゅうり もやし ねぎ
20	土	おせんべい 牛乳	焼きそば 卵スープ りんご	ビスケット りんごジュース	豚肉 卵	米 中華麺 油 ビスケット リンゴジュース	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ ネギ えのき
22	月	ビスケット 牛乳	白ごはん 親子汁 海藻とレンコンの中華サラダ いりこ (以上児)	お好み焼き 牛乳	たまご 鶏肉 わかめ 牛乳 いりこ 豚肉	米 小麦粉 さとう ゴマ油	玉ねぎ 人参 ねぎ レンコン きゅうり キャベツ もやし
23	火	人参スティック 牛乳	麦ごはん ししゃもの磯辺揚げ きんぴらごぼう 南瓜と小松菜のおみそ汁	ごま団子 りんご 牛乳	ししゃも 豆腐 牛乳	米 南瓜 さとう 白玉粉 ごま あん	ごぼう 人参 いんげん えのき 小松菜 玉ねぎ りんご
24	水	チーズ 牛乳	きびごはん 筑前煮 ほうれん草のかきたま汁 チーズ (以上児)	スティックパン オレンジ 牛乳	鶏肉 厚揚げ たまご チーズ 牛乳	米 里芋 食パン こんにやく さとう	ごぼう 人参 れんこん えのき ほうれん草 玉ねぎ 椎茸 オレンジ
25	木	いりこ 牛乳	雑穀ごはん タイピーエン 鶏レバーの甘辛煮 オレンジ	ワイドポテト チーズ 牛乳	豚肉 鶏肉 鶏レバー チーズ 牛乳	米 じゃがいも 春雨 さとう	玉ねぎ 人参 パプリカ 青梗菜 ニら しめじ オレンジ
26	金	ブルー ヨーグルト	玄米ごはん 酢鶏風炒め物 キャベツの磯和え 中華コーンスープ	中華まん りんご 牛乳	豚肉 のり 牛乳 卵	米 中華まん さとう ゴマ油	玉ねぎ 椎茸 パイナップル 人参 ビーマン キャベツ コーン えのき 青梗菜 りんご
27	土	おせんべい 牛乳	ごはん 春野菜シチュー ピーマンとしらすのソテー バナナ	ビスケット りんごジュース	ベーコン しらす 牛乳	米 バナナ ビスカッ リンゴジュース	玉ねぎ 人参 青梗菜 キャベツ しめじ ビーマン
29	月	昭和の日					
30	火	ビスケット 牛乳	麦ごはん ポークカレー コールスローサラダ オレンジ	鶏ごぼうおむすび ミルクチップ お茶	豚肉 鶏肉	米 じゃがいも マヨネーズ さとう ミルクチップ	玉ねぎ じゃがいも 人参 しめじ キャベツ コーン オレンジ ごぼう

※献立は都合により変更になる場合があります。