

日 曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料他
			体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 金	けんちんうどん 小松菜のり和え オレンジ	ヨーグルト ウエ ハース(ココア)	鶏もも 竹輪 無糖ヨー グルト	冷)うどん 糸こんにやく サラダ油 ごま油 ブル ベリージャム ウエハース (ココア)	にんじん ごぼう だいご ん 干しいたけ 根深ね ぎ こまつな きざみ海苔 パレンシアオレンジ	食塩 しょうゆ めんつゆ か つお・昆布だ し汁
2 土	ナポリタン キウイ コンソメスープ	カステラ 牛乳	ベーコン 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 カステラ	たまねぎ ビーマン ホー ルトマト缶 キウイフル ーツ キャベツ こまつな	トマトケチャッ プ 食塩 こしょ うパセリ粉 コ ンソメ
4 月	ごはん タラのバターしょうゆソテー アスパラガスとキャベツの塩麹和え オレンジ コンソメスープ	バームクーヘン 牛乳	牛乳 タラ(冷)	米 薄力粉 サラダ油 有 塩バター 三温糖 白こ ま(すり) 厚切りバーム クーヘン	レモン(果汁) アスパラ ガス キャベツ 黄ピーマ ン パレンシアオレンジ にんじん えのきたけ こ まつな	こしょう 食塩 みりん しょう ゆ 塩こうじコ ンソメ
5 火	ロールパン スペイン風オムレツ ポークビーンズ 牛乳	ゆかりおにぎり 麦茶	ロースハム プロセス チーズ 卵 牛乳 豚もも 大豆水煮	ロールパン じゃがいも サラダ油 三温糖 米	ほうれんそう たまねぎ ホールトマト缶	こしょう 食塩 トマトケチャッ プ 白みそ 油揚げ にんにくパセリ粉
6 水	たけのこご飯 サバの塩焼き ひじきの煮物 味噌汁	ツナパン 牛乳	鶏もも さば(冷) 油揚げ 大豆水煮 木綿豆腐 白 みそ 牛乳 卵 ツナ缶	米 サラダ油 三温糖 ホットケーキミックス マヨ ネーズ	たけのこ にんじん ほし ひじき こまつな なめこ たまねぎ	しょうゆ みり ん 料理酒 食 塩 めんつゆ だし かつお・ 昆布だし汁
7 木	ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツのオーロラサラダ 味噌汁	マシュマロクッ キー 牛乳	木綿豆腐 鶏ひき肉 卵 白みそ 牛乳	米 パン粉 三温糖 片 栗粉 マヨネーズ ハーベ スト マシュマロ	ほしひじき にんじん た まねぎ キャベツ チンゲ ンサイ ホールコーン缶 ほうれんそう なめこ	食塩 しょうゆ みりん 料理酒 トマトケチャッ プ かつお・昆 布だし汁
8 金	親子丼 ブロッコリーのおひたし キウイ 味噌汁	クリームパン 牛 乳	鶏もも 卵 かつお節 油 揚げ 白みそ 牛乳	米 サラダ油 三温糖 ミ ニクリームパン	たまねぎ 干しいたけ 糸みつば ブロッコリー アスパラガス キウイフ ルーツ チンゲンサイ た けのこ	みりん しょう ゆ かつお・昆 布だし汁
9 土	煮込みうどん ごまドレサラダ オレンジ	いもけんぴ 牛乳	鶏もも ロースハム 牛乳	冷)うどん 芋かりんとう	根深ねぎ しめじ キャベ ツ きゅうり パレンシアオ レンジ	めんつゆ 焙 煎ごまドレッシ ング
11 月	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き ごま和え すまし汁	マーマレードパ ウンドケーキ 牛乳	鮭(冷) 赤みそ 木綿豆 腐 卵 無糖ヨーグルト 牛乳	米 マヨネーズ 三温糖 黒ごま(すり) ホットケ ーキミックス マーマレード ジャム	こまつな キャベツ にん じん 乾燥わかめ 干し しいたけ	食塩 しょうゆ かつお・昆布 だし汁
12 火	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 塩昆布和え オレンジ 味噌汁	ほりほり小魚 牛 乳	若鶏もも 油揚げ 白み そ ほりほり小魚 牛乳	米 片栗粉 大豆油	しょうが キャベツ きゅう りにんじん 塩昆布 パ レンシアオレンジ チンゲ ンサイ なめこ	しょうゆ 料理 酒 かつお・昆 布だし汁
13 水	春野菜カレー 小松菜と卵のソテー 牛乳	手作りクッキー 麦茶	豚もも 牛乳 卵	米 じゃがいも サラダ油 薄力粉 無塩バター 上 白糖	アスパラガス たまねぎ にんじん ブロッコリー こ まつな トマト	カレー粉 お ろししょうが おろしにんにく コンソメ 食塩 こしょう
14 木	ごはん 赤魚の煮つけ 中華風オムレツ バナナ 味噌汁	おせんべい 牛 乳	赤魚(冷) 卵 ふたひき肉 油揚げ 白みそ 牛乳	米 上白糖 三温糖 サラ ダ油 ソフトサラダ	たけのこ 干しいたけ こまつな グリンビーズ バナナ たまねぎ えのき たけ	料理酒 みりん しょうゆ だし 食塩 かつお・ 昆布だし汁
15 金	スパゲッティカレーソース ゆかり和え 牛乳	ヨーグルトケーキ ムミルク 麦茶	ふたひき肉 牛乳 スキ ムミルク 無糖ヨーグルト	スパゲッティ サラダ油 有塩バター 薄力粉 三 温糖	たまねぎ にんじん ビー マン エリンギ もやし チ ンゲンサイ みかん缶	カレー粉 中濃 ソース トマト ケチャップ 料 理酒 しょうゆ 食塩 ゆかり
16 土	焼きそば バナナヨーグルト 牛乳	アスパラピスケッ ト 麦茶	豚ロース 無糖ヨーグルト 牛乳	中華めん サラダ油 ごま 油 アスパラガスピスケッ ト	キャベツ にんじん たま ねぎ ビーマン もやし あおのり バナナ	食塩 こしょう 焼きそば粉末 ソース
18 月	食パン アジフライ さつまいものサラダ コンソメスープ	わかめおにぎり 牛乳	卵 ミックスビーンズ 牛 乳 アジ(冷)	食パン 薄力粉 パン粉 大豆油 さつまいも マヨ ネーズ 米	たまねぎ きゅうり キャ ベツ こまつな	こしょう 中濃 ソース 食塩 コンソメ
19 火	ごはん 豆腐の中華煮 春雨サラダ オレンジ 中華スープ	ビスケット 牛乳	木綿豆腐 豚もも かに 風味かまぼこ 牛乳	米 サラダ油 三温糖 片 栗粉 はるさめ ごま油 白ごま(炒り) ビスケット	しょうが 根深ねぎ たま ねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ (乾) きゅうり パレンシ アオレンジ キャベツ	オイスター ソース 料理酒 しょうゆ だし 酢 食塩 鶏ガ ラスープ素
20 水	ごはん 鶏と根菜の煮物 ひじきと竹輪のマヨサラダ バナナ 味噌汁	レーズン入り蒸し パン 牛乳	鶏もも さつまあげ 竹輪 木綿豆腐 白みそ 卵 牛乳	米 サラダ油 三温糖 マ ヨネーズ 白ごま(すり) ホットケーキミックス 上 白糖	ごぼう にんじん しいた け ほしひじき もやし バナナ たけのこ キャベ ツ レーズン	しょうゆ みり ん 料理酒 酢 かつお・昆布 だし汁
21 木	あんかけ焼きそば トマト・ブロッコリー 牛乳	かぼちゃドーナツ 麦茶	豚もも 卵 牛乳 木綿豆 腐	中華めん 三温糖 片栗 粉 ごま油 マヨネーズ 米粉 大豆油	チンゲンサイ にんじん もやし きくらげ(乾) トマ ト ブロッコリー かぼちゃ (冷)	水 鶏ガラスー プ素 オイス ターソース 料 理酒 しょうゆ

日 曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料他
			体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
22 金	ごはん さばの味噌煮 チンゲン菜の煮浸し キウイ 味噌汁	バナナケーキ 牛乳	さば(冷) 赤みそ 油揚げ 白みそ 卵 牛乳	米 三温糖 ホットケーキ ミックス 無塩バター	しょうが チンゲンサイ にんじん キウイフルーツ たまねぎ 乾燥わかめ バナナ	料理酒 しょう ゆ だし かつ お・昆布だし 汁
23 土	チャーハン オレンジ 中華スープ	かりんとう 牛乳	卵 ふたひき肉 かに風 味かまぼこ 牛乳	米 サラダ油 ごま油 か りんとう	キャベツ 根深ねぎ パレ ンシアオレンジ きくらげ (乾)	こしょう オイス ターソース 鶏 ガラスープ素 食塩 しょうゆ
25 月	麦ごはん 焼きししゃも 切干大根の煮物 バナナ たけのこの味噌汁	英字ビスケット 牛乳	ししゃも 油揚げ 竹輪 木綿豆腐 白みそ 牛乳	米 おおむぎ(押麦) サ ラダ油 三温糖 ごまビス ケット	切干大根 にんじん バ ナナ たけのこ	こしょう みり ん しょうゆ かつ お・昆布だし 汁
26 火	ごはん 肉じゃが アスパラガスの味噌マヨ和え 味噌汁	あんぱん 牛乳	豚もも かに風味かまぼ こ 白みそ 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 三温糖 マヨネーズ あん ぱん	たまねぎ にんじん さや いんげん アスパラガス キャベツ チンゲンサイ なめこ	しょうゆ みり ん かつお・昆 布だし汁
27 水	豚丼 豆腐のネギみそチーズ焼き オレンジ 味噌汁	カルシウムせん べい 牛乳	豚ロース 木綿豆腐 赤 みそ チェダーチーズ 油 揚げ 白みそ 牛乳	米 三温糖 薄力粉 カ ルシウムせんべい	たまねぎ 根深ねぎ パレ ンシアオレンジ キャベツ えのきたけ	だし 料理酒 みりん しょう ゆ かつお・昆 布だし汁
28 木	ハヤシライス マカロニサラダ 牛乳	きな粉ゼリー 麦 茶	豚ロース ロースハム 牛 乳 きなこ ゼラチン	米 サラダ油 マカロニ マヨネーズ 三温糖	たまねぎ にんじん しめ じ きゅうり	ハヤシルウ 中濃ソース ト マトケチャッ プ コンソメ 食塩 こしょう
30 土	タマゴサンド ツナサンド バナナ 野菜スープ	ウエハース(ク リーム) 牛乳	卵 ツナ缶 牛乳	食パン マヨネーズ ウエ ハース(クリーム)	きゅうり バナナ ブロッ コリー さやいんげん にん じん	こしょう 食塩 コンソメ

※01歳児のクラスのお子様は午前のおやつにおせんべい、またはビスケット等を食べています。詳しくは連絡帳をご覧ください。

～食育だより～

もうすぐ新年度がスタートします。最初は環境の変化で緊張や不安があると思いますが、お友達と一緒に食べる食事の時間が、楽しみの一つになってくれたら嬉しいです。給食は家庭で食べたことのないメニューや味があると思います。最初は苦手でも、繰り返し食べていく中で、いろいろな味を知ってほしいです。子供たちが元気に生活し、成長していくことを願い、給食室では、旬の食材を使った安心・安全で美味しい給食を提供してまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。

3色食品群について

私たち普段食べている食品を、体内での働きや特徴によって、「赤」「黄」「緑」の3つの色に分類したものが3色食品群です。この3色のグループから2種類以上の食品を食べると、栄養素のバランスがとれた食事になります。献立表には、3色食品群が掲載しています。参考にしてください。



○赤色のグループ
主に体を作るもとになり、タンパク質、カルシウムを多く含む食品

魚、肉、卵、大豆、豆腐、納豆、牛乳、ヨーグルトなど



○黄色のグループ
主にエネルギーになり、糖質(炭水化物)や脂質を多く含む食品。

ごはん、パン、麺類、いも類 砂糖油脂類など



○緑色のグループ
主に体の調子を整え、ビタミンやミネラル(無機質)を多く含む食品

野菜、きのこ類、果物など

旬の食材



4月が旬の食材をご紹介します

○たけのこ・・・ずんぐりと太って重みがあり、外の皮がつやつやで一面に産毛が出ていて湿り気があるもの、先端の部分が薄い黄色みを帯びた白っぽいもの(緑色になっていたり黒いものは固い)。根元の赤い斑点が小さくて少ないものほどやわらかいそうです。たけのこはカリウムの含有量が多いので、高血圧予防や生活習慣病の予防に効果的です。食物繊維も多いので便秘予防にも良いです。カットした時に見られる白い粉のようなものは、チロシンで脳を活性化させる作用があると言われています。

○アスパラガス・・・太くて穂先までまっすぐ伸び、穂先がかたくしまったもの、全体的に緑色が濃く、鮮やかで艶があるもの、切口がみずみずしいものが良いです。抗酸化作用のあるβカロテンや、造血作用のある葉酸、高血圧予防に良いとされるカリウムが含まれます。