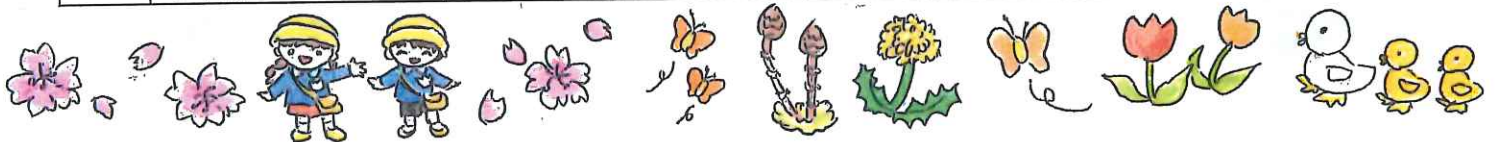


4月の献立表

		おやつ	三色の食品群			アレルギー 乳・卵・小 麦・落花生・ そば・えび・ かき	朝のおやつ
			熱や力のなるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの		
1日 (土)	スパゲッティミートソース ポテトサラダ スープ(もやし、ごぼう)	牛乳 ビスケット	小麦粉、じゃが芋 スパゲッティ、バター マヨネーズ、砂糖 油	牛乳、豚肉	レズン、きゅうり、ごぼう、 パセリ、もやし、玉ねぎ、人参	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン おせんべい
3日 (月)	カレーライス 彩りサラダ フルーツ缶	牛乳 ふんわり蒸しパン	ごはん、じゃが芋 油、砂糖	牛乳、豚肉	レズン、玉ねぎ、人参、 キャベツ、コーン、きゅうり	牛乳 小麦	麦茶 レズン じゃこ
4日 (火)	ごはん 春野菜の炒め物の じゃが芋と玉子のサラダ コーンクリームスープ(ほうれん草)	牛乳 ころころおにぎり	ごはん、じゃが芋 小麦粉、バター マヨネーズ、砂糖 油	牛乳、玉子 豚肉	レズン、キャベツ、きゅうり、 クリームコーン缶、グリーンアスパラ パプリカ赤、ほうれん草、人参	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン ウエハース
5日 (水)	ごはん 鶏のから揚げ スタックエンドウソウのサラダ 具だくさん汁(大根、春野菜、卵) バナナ	牛乳 フルーツゼリー	ごはん、花ふり、砂糖 小麦粉、片栗粉、油	牛乳、鶏肉 みそ、ツナ缶	レズン、キャベツ、スタックエンドウ チンゲン菜、にんにく、バナナ りんごジュース、寒天、人参、生姜 大根	牛乳 小麦	牛乳 レズン ボード
6日 (木)	ごはん 豆腐のミートグラタン マカロニサラダ スープ(人参、なす)	牛乳 カッパケキ	ごはん、バター、パン粉 マカロニ、マヨネーズ、砂糖 小麦粉、油	牛乳、鶏肉 豆腐、みそ	レズン、きゅうり、コーン、なす パセリ、ほうれん草、玉ねぎ 人参	牛乳 小麦 卵	麦茶 レズン チーズ
7日 (金)	<お弁当日>	牛乳 おせんべい				牛乳 小麦	牛乳 レズン ビスケット
8日 (土)	金魚強化! ふりかけごはん 魚のコーン焼き 白草の和之物 みそ汁(豆腐、わか麦) オレンジ	牛乳 ボード	ごはん、バター マヨネーズ、砂糖 小麦粉、油	牛乳、魚 豆腐、みそ	レズン、オレンジ、きゅうり グリーンアスパラ、コーン 玉ねぎ、人参、白菜	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン ウエハース
10日 (月)	4キンハヤミライス もやしと小松菜のサラダ ヨーグルト	牛乳 みるくずもち	ごま油、ごはん さつま芋、砂糖 小麦粉、片栗粉、油	牛乳、チーズ ヨーグルト、 鶏肉	レズン、カットトマト、 グリーンピース、もやし、玉ねぎ、 小松菜、人参	牛乳 小麦	麦茶 レズン じゃこ
11日 (火)	ごはん 白糸たらのみそマヨ焼き 豆腐の肉野菜煮 たまご汁(なす、万能ねぎ) オレンジ	牛乳 ふんわり蒸しパン	ごはん、マヨネーズ 小麦粉、油	牛乳、豆腐 三口豆腐 豚肉、みそ	レズン、オレンジ、なす ほうれん草、玉ねぎ、人参 大根、万能ねぎ	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン おせんべい
12日 (水)	ごはん とじきり厚焼き玉子 野菜と豚肉の煮物 みそ汁(じゃが芋、なめこ) バナナ	牛乳 マカロニきなこ	ごはん、じゃが芋 砂糖、油	牛乳、玉子 豚肉、みそ	レズン、なめこ、バナナ とじき、もやし、玉ねぎ、水菜	牛乳 小麦 卵	麦茶 レズン チーズ
13日 (木)	火炙り込み4キンライス かぼちのツナロック スープ(チンゲン菜、コーン) ヨーグルト	牛乳 サクサクラスク	ごはん、バター、パン粉 砂糖、小麦粉 油	牛乳、鶏肉 ツナ缶 ヨーグルト	レズン、かぼち、コーン チンゲン菜、パセリ、玉ねぎ 人参	牛乳 小麦	麦茶 レズン じゃこ
14日 (金)	<ラン4BOX日> ころころおにぎり カラスカレイのごまみそ焼き さつま芋とささみのとろろ煮 たまご汁(わか麦、長ねぎ) オレンジ	牛乳 フルーツゼリー	ごはん、ごはん、さつま芋 砂糖、焼酎、 片栗粉、油	牛乳、鶏肉 みそ、アサヒ	レズン、インゲン、オレンジ 人参、長ねぎ	牛乳 小麦	牛乳 レズン ビスケット
15日 (土)	ごはん 白糸たろとさつま芋の米粉ふり ささみとわか麦のたれし みそ汁(玉ねぎ、チンゲン菜) ヨーグルト	牛乳 ビスケット	ごま油、ごはん さつま芋、砂糖 小麦粉、油	牛乳、鶏肉 ステーキ ヨーグルト、わか みそ	レズン、チンゲン菜、玉ねぎ 人参	牛乳 小麦	牛乳 レズン ボード



4月の献立表

日	おやつ	三色の食品群			アレルギー 乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに	朝のおやつ
		熱や力のなるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17日 (月)	ごはん バターしょうゆハンバーグ 野菜の玉子とじ煮 みそ汁(もやし 油揚げ)	牛乳 きな粉ラスク	ごはん バター パン粉 砂糖 油 焼き	牛乳 豆乳 玉子 豚肉 油揚げ みそ きな粉	レズン もやし 玉ねぎ 小松菜 人参 白菜	牛乳 レズン せんべい
18日 (火)	衣笠丼(京都) たこ焼き風じゃがいも(大阪) 具だくさん汁(大根 千両菜) バナナ	牛乳 ころころ おにぎり	ごはん じゃがいも 花ふ 片栗粉 油	牛乳 玉子 花かつお 油揚げ みそ	レズン あおさ粉 キャベツ 千両菜 大根 長ねぎ バナナ	牛乳 レズン ウエハース
19日 (水)	ハヤシライス もやしと小松菜のサラダ ヨーグルト	牛乳 ふんわり 蒸しパン	ごはん ごま油 砂糖 小麦粉 油 米粉	牛乳 豆乳 鶏肉 じゃこ ヨーグルト	レズン グリンピース もやし 玉ねぎ 小松菜 人参 カットマトパック	牛乳 小麦 麦茶 レズン じゃこ
20日 (木)	ごはん 豆腐のミートグラタン マカロニサラダ みそ汁(なす わかめ)	牛乳 ポパイケーキ	ごはん バター 油 パン粉 マヨネーズ マカロニミックス 砂糖 小麦粉	牛乳 豆乳 豆腐 豚肉 わかめ	レズン きゅうり コーン なす パセリ ほうれん草 玉ねぎ 人参	牛乳 小麦 卵 ビスケット
21日 (金)	★おたんじょう会★ ケチャップライス ぶちぶち玉子のせ 春野菜サラダ コーンクリームスープ バナナ	牛乳 おたんじょう ケーキ	ごはん じゃがいも バター マヨネーズ 砂糖 小麦粉 油	牛乳 玉子 豚肉 豆乳 チーズ	レズン キャベツ ハウリカ グリーンアスパラ ほうれん草 人参 クリームコーン缶	牛乳 小麦 卵 麦茶 レズン チーズ
22日 (土)	鉄分強化!ふりかけごはん 鮭のコーン焼き 白菜の和えその みそ汁(豆腐 わかめ) オレンジ	牛乳 ウエハース	ごはん バター マヨネーズ 砂糖 小麦粉 油	牛乳 わかめ 鮭 豆腐 みそ	レズン オレンジ きゅうり コーン ほうれん草 玉ねぎ 人参 白菜	牛乳 小麦 卵 麦茶 レズン ポーロ
24日 (月)	カレーライス キャベツとコーンのごま和え パイン缶	牛乳 ホットケーキ	ごはん じゃがいも バター ごま 砂糖 油 ホットケーキミックス	牛乳 豆乳 鶏肉 チーズ	レズン かぼちゃ コーン キャベツ 玉ねぎ 人参 パイン缶	牛乳 小麦 麦茶 レズン チーズ
25日 (火)	ごはん 白ネギのみそマヨ焼き 豆腐の肉野菜煮 すまし汁(なす 万能ねぎ) オレンジ	牛乳 みろくずもち	ごはん マヨネーズ 小麦粉 油 片栗粉	牛乳 豆腐 シロイタダ 豚肉 みそ 豆乳 きな粉	レズン オレンジ 玉ねぎ ほうれん草 人参 大根 万能ねぎ	牛乳 小麦 卵 麦茶 レズン ポーロ
26日 (水)	ごはん ひじき入り厚焼き玉子 野菜と豚肉の煮もの みそ汁(じゃがいも なめこ) バナナ	牛乳 レズンスコーン	ごはん じゃがいも 砂糖 油 小麦粉 バター	牛乳 玉子 豚肉 みそ チーズ	レズン なめこ バナナ ひじき もやし 玉ねぎ 水菜	牛乳 小麦 卵 麦茶 レズン チーズ
27日 (木)	チキンライス かぼちゃのツナコロッケ みそ汁(千両菜 わかめ) ヨーグルト	牛乳 フルーツゼリー	ごはん バター パン粉 砂糖 小麦粉 片栗粉 油	牛乳 鶏肉 ツナフレク缶 ヨーグルト みそ じゃこ	レズン かぼちゃ コーン 千両菜 パセリ 玉ねぎ 人参 フルーツ缶 寒天	牛乳 小麦 麦茶 レズン じゃこ
28日 (金)	ごはん バターしょうゆハンバーグ 野菜の玉子とじ煮 みそ汁(大根 油揚げ)	牛乳 きな粉 蒸しパン	ごはん バター パン粉 砂糖 油 小麦粉	牛乳 玉子 豆乳 豚肉 油揚げ みそ きな粉	レズン 玉ねぎ 小松菜 人参 大根 白菜	牛乳 小麦 卵 麦茶 レズン せんべい
29日 (土)	昭和の日					



4月 食育だより

入園・進級おめでとうございます！

柔らかな春の日ざしに心む季節、新年度が始まりました♪
 新しい環境での生活で不安と緊張があるかと思いますが、早く園に慣れ、楽しい食事になるよう願って、今年も食育だよりを発行していきます。1年間どうぞよろしくをお願いします。

一日に必要な栄養量の目安

3～5歳児は1日に1300kcal、1～2歳で950kcal
 必要とされています(日本人の食事摂取基準:男子)。給食では、昼食+おやつで3～5歳児は1日のうち45%を、1～2歳児は50%を摂取するのが目安です。給食に加え、家庭での食事をしっかりと食べて1日に必要な栄養素を摂りましょう。



今月のイベント献立

今月は関西(京都府・大阪府)の郷土料理です♪

☆衣笠井(きぬがさどん)～京都府～
 衣笠井は油揚げとネギを卵でとじてご飯に乗せた、京都府民に愛されているご当地メニューです。見た目が雪景色の衣笠山に似ているから・衣笠山によく狐が出たからこの名前になったなど様々な説があります。



☆たこ焼き風じゃが芋～大阪府～
 今回はじゃが芋をたこ焼き風にしてみました！
 関西の雰囲気を楽しんでいただけたらと思います！
 お子様成長し、タコが噛み切れるようになり、アレルギー面に問題がなければ、ぜひ本物をお召し上がりください♪



旬のアスパラガスで新陳代謝UP

アスパラガスには、日光に当てて育てるグリーンアスパラガスと、日光に当てずに育てるホワイトアスパラガスがあります。栽培方法が違うだけで品種は同じです♪

どちらにも含まれているアスパラギン酸というアミノ酸は、新陳代謝をよくして疲労回復を促します。また、グリーンアスパラガスの方が、カロテンやビタミンB群、C、Eが多く含まれているので、栄養的には優れているといえるでしょう。ゆでずに焼く、炒める、揚げるなどの調理法は、栄養素が逃げないのでおすすめです！

サラダはもちろん、肉巻きやグラタン、シチューなど、子どもが好きなメニューで大活躍です☆



毎朝の元気チェック



小さな子供たちは、身体の異常を自分で伝えることができません。朝、子供たちが起きたら抱っこをしたり着替えをしたりしながら、体調や機嫌のチェックをしましょう☆
 熱や嘔吐・下痢、湿疹・発疹はないですか？鼻水や咳は出ていませんか？顔色・機嫌は？食欲はありますか？
 小さな子ほど症状が悪化しやすいものです。毎朝触れ合いながら「見て」「触って」確認しましょう♪

三色食品群ってなあに？

☆3つの色の食べ物を毎食そろえよう！

黄色群の食品

体を動かすエネルギー源となる

主な栄養素: 糖質
脂質



赤色群の食品

血液や筋肉など体の組織をつくる

主な栄養素: たんぱく質

緑色群の食品

体の調子を整える

主な栄養素: ビタミン
ミネラル

赤色 黄色 緑色



ポイント☆見た目の色ではなく力の色！

保育園の給食には3つのグループの食べ物が入っているをご存知でしょうか。子ども達には主食・主菜・副菜といった概念は少し難しいですよね。そこで登場するのが**三色食品群**です！これは食品を栄養素や働きごとに、3色に分類したものです。

例: 赤色のトマト = 緑色のグループ

- 「赤はぐんぐん成長するための力」
- 「黄色は元気に友達とたくさん遊ぶための力」
- 「緑は体を病気にしないための力」

お家でもぜひ、毎日の食事食べ物に何色の力があるのかな？などお話をしてみてください♪

2023.4.1



社会福祉法人 ゆりがご福祉会
京都市認定 小規模保育事業所 A型
ゆりがごWEC しおん保育園、せいせん保育園

ご入園、ご進級 おめでとうございます

新しい環境に期待が膨らむ新年度の始まりです。

子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って、素材の味を活かした安心安全でおいしい給食を心を込めて作っていきます。
お子様の食についての悩みやご相談などありましたらお気軽にお声がけください。

衛生面に十分気を付けています。

- 検便 ... 厨房従事者は月一回の検便をしています
- アルコール消毒 ... 調理室に設置
- 次亜塩素酸ナトリウム液で毎日清掃
- 食器殺菌保管庫 ... 洗浄した食器を日々保管しています
- 市役所による定期監査 ... 立ち入り検査
食品衛生点検表の確認
検食の保管確認(二週間分)



食材には十分配慮して下記の業者にて取り寄せています。

タイハイ株式会社

献立作成 ... 専門の管理栄養士によるカロリー計算とバランス重視の献立
反復式献立の採用 ... 初めて食べる時より、二度目に食べる時の方が子どもの味覚が慣れ食が進むようになります

入園・進級のお土産 延岡のとらや製

ゆりがごポーロ (ゆりがご特製 かぼちゃ入りポーロです)
がるかん (ゆりがご特製)ンアレルゲンのお菓子です)

食育活動も行っています

月一回の「フェニーッキング」(日本の行事食、季節の野菜などを知る)
三色食品群の栄養価のおはなし

