		おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ カニ・そば	朝のおやつ
			熱やカに 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 (水)	ハヤシライス ポテトサラダ アップルゼリー	牛乳 おふラスク	ごはん 三温糖 焼き麩 マヨネーズ じゃがいも	牛乳 きな粉 豚肉	レーズン 人参 たまねぎ コーン グリンピース	乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
2日 (木)	ナポリタンスパゲッティ キャベツの玉子サラダ スープ(豆腐、人参)	牛乳 人参ケーキ	ごはん 小麦粉 油 三温糖 マヨネーズ スパゲッティ バター	牛乳 豆腐 鶏肉 玉子	レーズン 人参 ピーマン たまねぎ キャベツ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
3日 (金)	ポークカレーライス キャベツとひじきのツナ和え	牛乳 チーズサンド	ごはん 食パン 油 三温糖 じゃがいも	牛乳 チーズ 豚肉 豆乳 ツナ缶	レーズン ひじき 人参 たまねぎ キャベツ オレンジ	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
4日 (土)	ごはん ふんわりハンバーグ 白菜のだし和え みそ汁(さつまいも、はなふ)	牛乳 ウエハース	ごはん 油 片栗粉 焼き麩 パン粉 三温糖 さつまいも	牛乳 みそ 豆腐 鶏肉	レーズン 赤ピーマン はくさい 人参 たまねぎ きゅうり	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
6日 (月)	スパゲッティミートソース コーンポテトサラダ スープ(白菜、人参)	牛乳 ミルクくずもち	ごはん 片栗粉 三温糖 油 小麦粉 じゃがいも スパゲッティ マヨネーズ バター	牛乳 きな粉 豚肉	レーズン 白菜 人参 たまねぎ コーン グリンピース	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン じゃこ
7日 (火)	鉄分強化!ふりかけごはん 和風ハンバーグ 切干大根の煮物 みそ汁(はなふ、わかめ)	牛乳 レーズン蒸しパン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 焼き麩 パン粉	牛乳 豆乳 豚肉 みそ	レーズン 切干大根 ほうれん草 人参 たまねぎ かぼちゃ わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
8日 (水)	豚玉丼 キャベツと人参の和え物 みそ汁(焼き麩、ねぎ) アップルゼリー	牛乳 セサミケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 ごま 油 焼き麩 バター	牛乳 豆乳 豚肉 みそ 玉子	レーズン ねぎ 人参 キャベツ かぼちゃ あおさ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
9日 (木)	ごはん 麻婆春雨 大根サラダ スープ(じゃがいも、ごぼう)	牛乳 チーズスコーン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 春雨 じゃがいも ゴマ油	牛乳 豆乳 チーズ みそ 鶏肉	レーズン にんにく 人参 にら とまと たまねぎ 大根 ごぼう	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
10日 (金)	ごはん 助宗タラのごまみそ焼き 鶏肉と大根の煮物 すまし汁(そうめん、ごぼう) 白桃缶	牛乳 ヨーグルトケーキ	ごはん 三温糖 小麦粉 油 バター 片栗粉 そうめん マヨネーズ ごま	牛乳 みそ 鶏肉 タラ ヨーグルト	レーズン 人参 チンゲン菜 たまねぎ 大根 ごぼう 白桃缶	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン チーズ
11日 (土)	カレーライス 大根サラダ オレンジ	牛乳 ビスケット	ごはん 油 三温糖 マヨネーズ じゃがいも	牛乳 豚肉	レーズン 人参 たまねぎ 大根 コーン きゅうり オレンジ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ポーロ
13日 (月)	スパゲッティミートソース さつまいもサラダ スープ(チンゲン菜、ごぼう)	牛乳 ふりかけおにぎり	ごはん 油 小麦粉 三温糖 スパゲッティ バター	牛乳 鶏肉	レーズン もやし 人参 たまねぎ 小松菜 わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
14日 (火)	ごはん 鶏肉とさつまいもの甘辛炒め もやしと小松菜のおかかサラダ みそ汁(たまねぎ、わかめ)	牛乳 きな粉 パンケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油 さつまいも	牛乳 豆乳 きな粉 みそ 鶏肉 かつお節	レーズン もやし 人参 たまねぎ 小松菜 わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
15日 (水)	ごはん 鮭のコーン焼き 豆腐と野菜のうま煮 豚汁(豚肉、大根、しめじ) 黄桃缶	牛乳 フルーツ ヨーグルト	ごはん 油 片栗粉 小麦粉 マヨネーズ じゃがいも	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鮭 ヨーグルト	レーズン しめじ パセリ 人参 たまねぎ 大根	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン じゃこ



4月の献立表		おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ カニ・そば	朝のおやつ
			熱や力に なるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの		
16日 (木)	ポークカレーライス キャベツとひじきのツナ和え オレンジ	牛乳 シュガートースト	ごはん 食パン 三温糖 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 豆乳 ツナ缶	レーズン ひじき 人参 たまねぎ キャベツ オレンジ	乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
17日 (金)	お弁当日	牛乳 ポーロ				乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
18日 (土)	ごはん ふんわりハンバーグ 白菜のだし和え みそ汁(さつまいも、はなふ)	牛乳 せんべい	ごはん 油 片栗粉 焼き麩 三温糖 パン粉	牛乳 みそ 豆腐 鶏肉	レーズン 赤ピーマン 白菜 人参 たまねぎ きゅうり	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
20日 (月)	ごはん 助宗たらおおか焼きそ焼き 白菜と高野豆腐煮 みそ汁(玉子、さつまいも) ヨーグルト	牛乳 さつまいもケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 片栗粉 ごま マヨネーズ さつまいも	牛乳 玉子 みそ 高野豆腐 たら ヨーグルト かつお節	レーズン たまねぎ 人参 白菜 パセリ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
21日 (火)	春野菜のクリームスパゲッティ チンゲン菜と大根のサラダ スープ(ネギ、豆腐)	牛乳 おかかおにぎり	ごはん 油 小麦粉 三温糖 スパゲッティ バター	牛乳 かつお節 豚肉 豆腐	レーズン ねぎ チンゲン菜 たまねぎ 大根 コーン キャベツ アスパラガス	乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
22日 (水)	衣笠井 水菜とかぼちゃのたいたん 具だくさん汁(豚肉、焼き麩、人参)	牛乳 きな粉ケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油 焼き麩	牛乳 きな粉 油揚げ 豚肉 みそ 玉子	レーズン 水菜 ねぎ 人参 かぼちゃ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
23日 (木)	☆ランチBOXデー☆ 鉄分強化!ふりかけごはん 和風ハンバーグ 切干大根煮 みそ汁(はなふ、わかめ)	牛乳 さつまいもの 黄金焼き	ごはん 小麦粉 三温糖 油 焼き麩 パター	牛乳 豚肉 豆乳 みそ	レーズン 切干大根 ほうれん草 人参 たまねぎ かぼちゃ わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
24日 (金)	♡誕生会♡ ひよこライス チキンのトマト煮 ポテトフライ スープ(玉子、わかめ)	牛乳 お誕生ケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 ごま じゃがいも	牛乳 鶏肉 玉子	レーズン たまねぎ 小松菜 コーン わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
25日 (土)	カレーライス 大根サラダ オレンジ	牛乳 ポーロ	ごはん 油 三温糖 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 豚肉	レーズン 人参 たまねぎ 大根 コーン きゅうり オレンジ	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
27日 (月)	スパゲッティミートソース さつまいもサラダ スープ(チンゲン菜、ごぼう)	牛乳 レーズンスコーン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 さつまいも バター スパゲッティ	牛乳 豆乳 鶏肉	レーズン 人参 チンゲン菜 たまねぎ ごぼう グリーンピース きゅうり	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
28日 (火)	ごはん 鶏肉とさつまいもの甘辛炒め もやしと小松菜のおかかサラダ みそ汁(たまねぎ、わかめ)	牛乳 セサミケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 ごま 油 バター さつまいも	牛乳 豆乳 みそ 鶏肉 かつお節	レーズン もやし 人参 たまねぎ 小松菜 わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
29日 (水)	昭和の日						
30日 (木)	ごはん 鮭のコーン焼き 豆腐と野菜のうま煮 豚汁(豚肉、大根、しめじ) 黄桃缶	牛乳 シュガートースト	ごはん 食パン 三温糖 油 片栗粉 小麦粉 マヨネーズ じゃがいも	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鮭	レーズン しめじ パセリ 人参 たまねぎ 大根 コーン 黄桃缶	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン



4月 食育だより

入園・進級おめでとうございます

暖かな春の陽射しとともに、いよいよ新しい年度が始まりました☆これから始まる新しい環境での毎日は、子どもたちにとってワクワクするような出会いや発見に満ちあふれていることでしょう♪今年度も、食事の楽しさや栄養バランスの大切さを身近に感じていただけるよう、食育だよりを発行してまいります。一年間、どうぞよろしくお願いたします!!

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。栽培方法が違った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。茹ですずに焼く、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☆

今月のイベント献立

☆衣笠井 (きぬがさどん)
 今月は京都府の郷土料理です♪


「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。

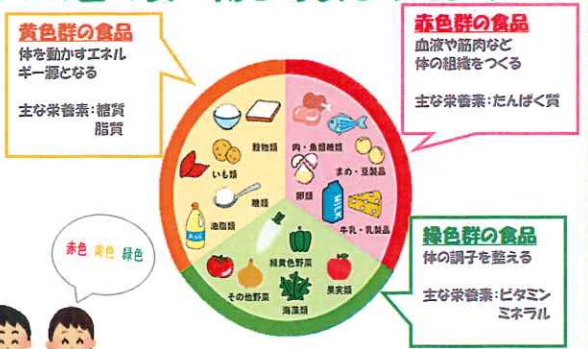
「たいたん」とは出し汁や煮汁などをじっくり染み込ませるように炊いて作る料理です。素材の味、だし汁の旨味が広がる「たいたん」は昔から好まれている京都府の伝統料理で、「おぼんざい」の一つです♪

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!~

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の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、毎日の食事で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♪

毎朝の元気チェック

小さな子どもたちは、身体の異常を自分で伝えることができません。朝、子ども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」「触れて」確認しましょう♪

1:35 / 3:40

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/要とされています(日本人の食事摂取基準2025年版:男子)。

給食では、昼食+おやつで3~5歳児は1日のうち40%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♪