



# 4月 給食献立(乳児・幼児食)

平成29年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更する事があります。

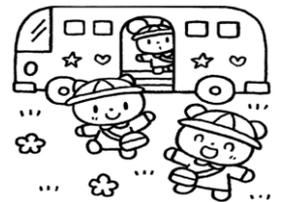
日	曜日	朝のおやつ	昼食		3時のおやつ	材 料 名		
			乳児・幼児食			赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
1	土	牛乳 ハッピーターン	ピビンバ風ごはん わかめスープ		牛乳 バナナ おさつどき	牛肉 牛乳	ねぎ・小松菜 人参・わかめ 玉ねぎ・にら バナナ	米・上白糖 ごま油 ごま おさつどき
3	月	牛乳 ハイハイタッチ	豚丼 しろ菜の和え物 味噌汁		牛乳 オレンジ寒天	豚肉 揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 しめじ・ねぎ しろ菜・かぼちゃ わかめ	米 上白糖 寒天 オレンジジュース
4	火	牛乳 バナナ	ミンチカレー コーンサラダ ピーチゼリー		牛乳 小松菜ビスケット	合挽きミンチ 牛乳	玉ねぎ・人参 グリーンピース・にんにく りんご・キャベツ コーン・小松菜	米・じゃが芋・カレールー カレー粉・なたね油・マヨネーズ 桃ゼリー・植物油 ホットケーキミックス・有塩バター
5	水	牛乳 満月ポン	ゆかりご飯 鶏の照り焼き ほうれん草のかつお和え 味噌汁		牛乳 ポテトチップス	鶏肉 かつお節 味噌 牛乳	しその香・ほうれん草 人参・もやし ごぼう わかめ	米・上白糖 なたね油 じゃが芋 植物油
6	木	牛乳 オレンジ	ご飯 赤魚の煮付け 白菜の酢の物 すまし汁		牛乳 きなこバナナ	赤魚 牛乳 きな粉	しょうが・インゲン 白菜・人参 えのき・みつば バナナ	米 上白糖 おつゆ麩 メープルシロップ
7	金	牛乳 りんご	ご飯 牛肉のしぐれ煮 三色なます 味噌汁		牛乳 南瓜蒸しパン	牛肉 厚揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 グリーンピース・しょうが 大根・きゅうり・白菜 なめこ・ねぎ・かぼちゃ	米・糸こんにゃく 上白糖 小麦粉 なたね油
8	土	牛乳 ぱりんこ	コンソメライス 野菜スープ		牛乳 バナナ ハッピーターン	ウインナー 牛乳	玉ねぎ・人参 ミックスベジタブル キャベツ・パセリ バナナ	米 さつま芋 ハッピーターン
10	月	牛乳 たべっ子ベイビー	小松菜チャーハン 春雨の酢の物 中華スープ		牛乳 ふのラスク	豚肉 豆腐 牛乳	小松菜・玉ねぎ 人参・コーン きゅうり・しめじ ねぎ	米・なたね油 春雨・上白糖 おつゆ麩 マーガリン
11	火	牛乳 オレンジ	ご飯 鶏の唐揚げ ポパイサラダ コンソメスープ		牛乳 りんご寒天	鶏肉 ツナ 牛乳	ほうれん草 人参 玉ねぎ パセリ	米・小麦粉・片栗粉 植物油・マヨネーズ じゃが芋・寒天 アップルジュース・上白糖
12	水	牛乳 バナナ	ご飯 牛肉の甘辛煮 キャベツのゆかり和え 味噌汁		牛乳 コーンドーナツ	牛肉 揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ・しょうが キャベツ・人参 しその香・かぼちゃ もやし・ねぎ・コーン	米・なたね油 上白糖 ホットケーキミックス 植物油
13	木	牛乳 ハッピーターン	ロールパン ビーフストロガノフ ロシア風マッシュポテト コンソメスープ		牛乳 雪の宿 ニコニコゼリー	牛肉 生クリーム 牛乳	にんにく・玉ねぎ マッシュルーム・パセリ トマト缶・ケチャップ ほうれん草・人参・しめじ	ロールパン・有塩バター 小麦粉・ウスターソース じゃが芋・マーガリン 雪の宿・ニコニコゼリー
14	金	牛乳 りんご	ご飯 さわらのみそ焼き 青梗菜のごま和え すまし汁		牛乳 いももち	さわら 白味噌 豆腐 牛乳	小松菜・チンゲン菜 人参 なめこ みつば	米・上白糖 ごま じゃが芋 片栗粉
15	土	牛乳 ハイハイタッチ	マーボー丼 春雨スープ		牛乳 バナナ ぱりんこ	豆腐 豚ミンチ 味噌 牛乳	しょうが・玉ねぎ 人参 ねぎ バナナ	米・なたね油 ごま油・片栗粉 春雨 ぱりんこ
17	月	牛乳 満月ポン	鶏肉と高野の卵とし井 アスパラの和え物 味噌汁		牛乳 ちんすこう	鶏肉・高野豆腐 鶏卵 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 ねぎ・干し椎茸 のり・アスパラ かぼちゃ・なめこ・わかめ	米 上白糖 小麦粉 なたね油

日	曜日	朝のおやつ	昼食		3時のおやつ	材 料 名		
			乳児・幼児食			赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
18	火	牛乳 オレンジ	コーンライス ハンバーグ コールスローサラダ ウインナースープ		牛乳 マーマレードケーキ	合挽きミンチ・鶏卵 牛乳 ウインナー ホイップ	コーン・玉ねぎ ケチャップ・キャベツ 人参・きゅうり パセリ	米・なたね油 パン粉・マヨネーズ 上白糖・小麦粉 有塩バター・マーマレード
19	水	牛乳 ハッピーターン	味噌ラーメン 大根ナムル キウイ		お茶 ごま塩おにぎり	豚肉 味噌	もやし・キャベツ 人参・ほうれん草 コーン・しょうが 大根・キウイ・のり	中華そば・ごま油 ごま 上白糖 米
20	木	牛乳 バナナ	ご飯 白身魚の天ぷら 白菜の梅和え 味噌汁		牛乳 マドレーヌ	たら・鶏卵 厚揚げ 味噌 牛乳	白菜・人参 梅干し・もやし ねぎ レモン	米・小麦粉 植物油・上白糖 さつま芋 有塩バター
21	金	牛乳 りんご	ご飯 ジャージャン豆腐 ブロッコリーのかつお和え すまし汁		牛乳 ジャムクッキー	厚揚げ・豚肉 味噌・かつお節 牛乳 スキムミルク	たけのこ・人参 玉ねぎ・グリーンピース しょうが・ブロッコリー ほうれん草・しめじ	米・なたね油 上白糖・小麦粉 マーガリン いちごジャム
22	土	牛乳 ぱりんこ	焼肉丼 中華スープ		牛乳 バナナ サラダせんべい	牛肉 牛乳	キャベツ・人参 もやし・ピーマン 玉ねぎ・コーン にら・バナナ	米・なたね油 上白糖 ごま油 サラダせん
24	月	牛乳 たべっ子ベイビー	ハヤシライス 大根サラダ オレンジ		牛乳 ポップコーン	牛肉 牛乳	玉ねぎ・人参 トマト缶・ケチャップ 大根・きゅうり オレンジ	米・じゃが芋・なたね油 ハヤシフレーク 上白糖 ポップコーン
25	火	牛乳 りんご	ご飯 白身魚のフライ しろ菜のごま和え 味噌汁		牛乳 きなこサンド	ホキ・豆腐 色板・味噌 牛乳 きな粉	しろ菜 人参 玉ねぎ ねぎ	米・小麦粉・パン粉 植物油・タルタルソース ごま・上白糖 食パン・マーガリン
26	水	牛乳 オレンジ	五目うどん レンコンの煮物 りんご		お茶 菜めしおにぎり	鶏肉 揚げ	玉ねぎ・人参 ねぎ・レンコン グリーンピース・りんご 菜めしの素	うどん 上白糖 米
27	木	牛乳 バナナ	ご飯 豚のごまだれ焼き キャベツの昆布和え 味噌汁		牛乳 りんごのコンポート	豚肉 味噌 牛乳 ホイップ	玉ねぎ・キャベツ 人参・塩昆布 大根・なめこ ねぎ・りんご	米 ごま 上白糖
28	金	牛乳 ハイハイタッチ	たけのこご飯 鮭の照り焼き ブロッコリーのごま和え 味噌汁		牛乳 ういろう	揚げ 鮭 味噌 牛乳	人参・たけのこ グリーンピース・しょうが ブロッコリー・白菜 玉ねぎ・ねぎ	米・上白糖 ごま・白玉粉 コーンスターチ 小麦粉・黒砂糖

## ☆朝ごはんをしっかり食べよう☆

朝ごはんを食べないとどうなってしまうのでしょうか。

- 脳の働きが低下し集中力にかけ、ボーっとしてしまう。
- 午前中の大切なコミュニケーションの場が活用できず、遊びにとけこみにくくなる。
- 体がだるくなって元気に遊ぶことができない。
- 空腹でいららする。昼ごはんが早食いになり、肥満の原因になる。



どんな朝食がバランスが良いの？

あか(肉・魚・卵・豆腐・豆製品・乳・乳製品)・・・体温をあげるタンパク源  
き(ごはん・めん・パン)・・・1日のエネルギー源となる穀類

みどり(野菜・果物)・・・体調を整えるため、また排便を習慣づけるための必要な野菜類

～この三色のそろった朝食をとることを心がけましょう～

