

# 4月給食だより

2017.4  
滑川市保育所給食献立作成会  
教育委員会子ども課

ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしよく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしよく	こんだてめい	ないよう			ないよう			
				からだをつくる(あか)	ちからのもと(き)	ちょうしをととのえる(みどり)					
1	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう ソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ クッキー	
3	げつ	ぎゅうにゅう ももかん	ごはん	ごもくだいす ごまあえ かぼちゃスープ	だいす とりにく	さつまあげ ぎゅうにゅう	こんにやく すりごま	ごぼう キャベツ かぼちゃ	にんじん こまつな たまねぎ	いんげん たまねぎ	ぎゅうにゅう ハーベスト
4	か	ぎゅうにゅう ばかうけ	ごはん	やきざかな きんぴらごぼう スモールパン みそしる	さかな あつあげ にぼし	さつまあげ わかめ	つきこんにやく いりごま じゃがいも	ごぼう スモールパン あおな	にんじん いんげん		ココアミルク あおりのかきもち
5	きん	ぎゅうにゅう まがりせんべい	パン	やきそば オレンジ わかめスープ	ぶたにく とうふ	わかめ	やきそばめん	キャベツ ピーマン えのき	にんじん オレンジ たまねぎ	もやし たまねぎ	ミルク てつりクッキー
6	もく	ぎゅうにゅう サブシ	ごはん	スクランブルエッグ じゃがバター ミニトマト みそしる	たまご あおりの にぼし	ベーコン あつあげ	じゃがいも バター	たまねぎ グリーンピース ミニトマト	コーン ほうれんそう にんじん		ぎゅうにゅう いちご
7	すい	ぎゅうにゅう カルシウム ウエハス	ごはん	ハムかつ ブロッコリー トマト ワンタンスープ	ハムかつ かまぼこ	ぶたにく	ワンタン	ブロッコリー たまねぎ	トマト ねぎ にんじん もやし		ココアミルク ミルクスティック
8	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう ソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ クラッカー	
10	げつ	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	ごはん	とりにくからあげ ドレッシングサラダ ミニトマト すましじる	とりにく わかめ だしこんぶ	たまご とうふ かつおぶし	かたくりこ	キャベツ ミニトマト	ブロッコリー しいたけ にんじん ねぎ		ミルク オールレーズン
11	か	ぎゅうにゅう ビスコ	ごはん	カレーライス ぶくじんづけ フルーツサラダ	ぶたにく	ヨーグルト	じゃがいも	たまねぎ ぶくじんづけ バナナ	にんじん みかんかん パインかん	グリーンピース ももかん	ミルク とんがりコーン
12	すい	ぎゅうにゅう いちご	ごはん	カップエッグ もやしソテー やさしいスープ	たまご	ベーコン	じゃがいも	コーン にんじん きぬさや	もやし キャベツ ほうれんそう たまねぎ		ぎゅうにゅう カルピスゼリー
13	もく	ぎゅうにゅう どうぶつ ビスケット	ごはん	マーボー豆腐 なのはなサラダ ミニトマト	とうふ ツナかん	ぶたひきにく	かたくりこ	ねぎ しいたけ キャベツ	しょうが にんじん きゅうり ミニトマト	たけのこ なのはな ミニトマト	ジョア チーズおかき
14	きん	ぎゅうにゅう しおせんべい	パン	コーンラーメン シューマイ きりぼしあえ	ぶたにく	シューマイ	ちゅうかめん	キャベツ メンマ こまつな	もやし にんじん きりぼしだいこん	コーン ねぎ	ミルク ぎゅうにゅう かりんとう
15	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう ソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ クッキー	
17	げつ	ぎゅうにゅう チーズクラッカー	ごはん	アスパラクリームに おかかあえ ポイルワインナー	とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ウインナー	じゃがいも	アスパラ コーン	にんじん キャベツ	たまねぎ もやし	ぎゅうにゅう オレンジ
18	か	ぎゅうにゅう カルシウム ウエハス	パン	たまごとうどん さざなみあえ あじつけにくだんご	うすあげ たまご かつおぶし にくだんご	かまぼこ だしこんぶ さざなみ	うどん	ねぎ にんじん	きゃべつ にんじん きゅうり	きゅうり	ココアミルク よもぎもち
19	すい	とうにゅう あおりのおかき	ごはん	はるやさいのがんもどき スティックきゅうり ミニトマト みそしる	もめんとうふ にぼし	ひじき わかめ	かたくりこ	キャベツ きゅうり ねぎ	いんげん ミニトマト やまいも	にんじん かぼちゃ	まめびよ てつりタルト
20	もく	ぎゅうにゅう フレンチパイ	ごはん	さばのみそに ひじきのいりに やさしいしる	さば	ひじき にぼし	こんにやく さといも	にんじん ごぼう	いんげん たまねぎ	こまつな ねぎ	ぎゅうにゅう じゃがいももち
21	きん	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	しんじゃがうまに マカロニサラダ トマト	うすらたまご チーズ	ハム	じゃがいも こんにやく マカロニ	たまねぎ きゅうり	にんじん トマト	いんげん	ミルク まるぼうろ
22	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう ソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ バームクーヘン	
24	げつ	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	ごはん	いりどうふ ブロッコリー ミニトマト いなかじる	とうふ たまご にぼし	とりひきにく とりにく	しらたき さといも	しいたけ グリーンピース だいこん ねぎ	にんじん ブロッコリー ごぼう	たまねぎ ミニトマト しめじ	ミルク バナナ

ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしよく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしよく	こんだてめい	ないよう			ないよう			
				からだをつくる(あか)	ちからのもと(き)	ちょうしをととのえる(みどり)					
25	か	ぎゅうにゅう カルシウム あられ	ごはん	うめごはん とんかつ ポイルキャベツ ミニトマト たまごスープ	ちりめん ぶたにく	だしごぼ たまご	いりごま こむぎこ パンこ かたくりこ	うめ コーン	キャベツ ほうれんそう にんじん	ミニトマト	りんごジュース ケーキ
26	すい	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ごはん	とりにく とうにゅう	ベーコン	じゃがいも	りんご コーン たまねぎ	にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ		フルーツポンチ
27	もく	ぎゅうにゅう オレンジ	パン	ミートスパゲティ スナップえんどうのしめじ コンソメスープ	ぶたひきにく とうふ	こなチーズ ちくわ	スパゲティ バター	にんじん スナップえんどう	たまねぎ こまつな	ピーマン	ミルク ごませんべい
28	きん	ぎゅうにゅう チーズキス	ごはん	さかなのムニエル あますあえ はるさめスープ	さかな		こむぎこ はるさめ	キャベツ みかんかん しめじ	きゅうり こまつな たまねぎ	にんじん たまねぎ	ココアミルク こつぶっこ

※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。



## 大切にしたい朝ごはんの習慣

幼児期は、食習慣を身につけるためにも大切な時期なので、1日の始まりに大切な朝ごはんをきちんと食べられるような習慣を身につけさせたいものです。遅寝遅起きになるなど生活リズムが乱れてしまうと、おなかがすかないこともあります。朝食を食べるまでには、ある程度の時間が必要です。早寝早起きを心がけて朝ごはんをしっかりと食べる時間を作りましょう。



## 朝ごはん 何を食べればいいのかな？

- ①主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
- ②主菜はたんぱく質が多く、体をつくれます。
- ③副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
- ④汁物などは水分を補給する役割があります。①～③で足りない栄養素を補います。

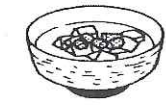
- ③副菜  
野菜、果物など

- ②主菜  
魚料理、肉料理、



- ①主食  
ごはん、パン  
めん類など

- ④汁物  
みそ汁、スープ



朝ごはんは、バランスが大切。①～④をそろえましょう！