

4月

献立表

市場保育所

日付	献立名	材料名	おやつ	
			午前	午後
1月	カレー ツバキキャバツのサラダ 中で卵	牛 人参 玉ネギ ピース 胡瓜 キャバツ コーン	牛乳 果物	牛乳 クッキー
2火	南仏の牛ぼろ煮 伴三條 糸内豆	ハム とりミンチ 人参 胡瓜 わかめ 厚揚げ 春雨	牛乳 ヨーグルト	牛乳 せんべい
3水	魚のフライ とろろのみり汁 すの物	しらす 人参 玉ネギ 胡瓜 キャバツ わかめ 豆子	牛乳 クラッカー	牛乳 おかき
4木	親子やきカレー スーフ 春の野菜	合皮き とりミンチ サイダー 人参 ニラ 玉ネギ 枝	牛乳 パン	牛乳 手作り シェムサボ
5金	愛のり大学芋 沢煮 梔 若菜 和え	ソーセージ 豚 人参 玉ネギ 干ほうえのき 大豆	牛乳 せんべい	牛乳 クラッカー
6土	焼きうどん かき卵汁	カマボコ 豚 卵 人参 ピーマン 玉ネギ 枝 枝	牛乳 クッキー	牛乳 クッキー
8月	ミルク入りおひん しょうまい 干草 和え	かしわ スキムミルク 人参 ほうかん草 生い切胡	牛乳 果物	牛乳 せんべい
9火	肉じゃが煮 清汁 甘酢 和え	豚ハム 卵 人参 玉ネギ ピース 胡瓜 えのき	牛乳 おかき	牛乳 手作り シルククッキー
10水	魚のカレーあげ せしスーフ 若菜の物	とりミンチ 人参 胡瓜 コーン 枝 しレモン わかめ 枝	牛乳 パン	牛乳 おかき
11木	春キャバツのスパゲティ コンスーフ ポテト	ライナー ハム 生クリーム 卵 人参 玉ネギ キャバツ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 クッキー
12金	豆腐のまりあげ 玉ネギ 野菜の	豚ミンチ ロースハム 卵 人参 ゴマ 胡瓜 キャバツ	牛乳 あびりかぼ	牛乳 手作り ちりパン
13土	ハ宝菜 キョーザ	カマボコ 豚 人参 いんげん 雑草 キャバツ 玉ネ	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい
15月	ハヤシチュー 中で卵 リンゴのサラダ	魚肉 ソーセージ 牛 人参 玉ネギ ピース 胡瓜 キャバツ	牛乳 果物	牛乳 豆子トナツ
16火	豚肉入り きんぴら 野菜スーフ 小松菜	ちくわ バーコン 人参 小松菜 いんげん 切胡	牛乳 ヨーグルト	牛乳 クラッカー
17水	すり身の五色あげ ニラ卵スーフ 和え	ちくわ 卵 人参 ピーマン ニラ 胡瓜 干ほうえ キャバツ	牛乳 パン	牛乳 ビスケット
18木	レバーの甘辛煮 カニ卵スーフ ちり	ちくわ カニ缶 卵 人参 生いたけ えのき 胡瓜 枝	牛乳 クラッカー	牛乳 手作り ねぎせんべい
19金	お誕生会	手羽中 ミートボール 人参 胡瓜 えのき コーン	牛乳 おかき	牛乳 ケーキ
20土	マーボー豆腐 ゴマサラダ	ハム 豚ミンチ 人参 ニラ 玉ネギ 雑草 キャバツ ゴマ	牛乳 ビスケット	牛乳 クッキー
22月	とりつくね汁 切干大根煮 ライナー	天ぷら とりミンチ 卵 人参 ほうかん草 白菜 ゴマ	牛乳 果物	牛乳 せんべい
23火	五目煮 豆子の清汁 和風炒り卵	しらす かしわ 卵 人参 いんげん 玉ネギ 人参	牛乳 ヨーグルト	牛乳 手作り セリー
24水	魚青のレモン煮 春キャバツのスパゲティ	ハム 人参 胡瓜 生薬 キャバツ レモン コーン わかめ	牛乳 パン	牛乳 おかき
25木	とりのマスタード焼き ポトフ コーン和物	とろ身 ライナー ニラ 人参 ピーマン せり せり コーン	牛乳 クラッカー	牛乳 クラッカー
26金	愛情弁当の日	とろ身 サラダ ポテト 果物 卵	牛乳 果物	牛乳 手作り クッキー
27土	揚げ卵の春雨スーフ さつま芋の天ぷら	とろ身 豚 人参 いんげん 雑草 白菜 春雨	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい
30火	酢豚風煮 もずくスーフ ナムル	豚 卵 人参 ピーマン ほうかん草 玉ネギ 枝	牛乳 あびりかぼ	牛乳 ビスケット

♡ 4月の 食育目標 ♡

・食事のマナーを身に付けて、楽しい雰囲気の中で、お友達と食事をしよう。

～4月の食育だより～

何を食べれば

いいのかな？

③副菜 野菜、 果物など		②主菜 魚料理、 肉料理、 卵料理など	
①主食 ごはん、パン めん類など		④汁物 みそ汁、 スープ、 牛乳など	

朝ごはんを元気に1日をスタートしよう!!

・朝ごはんを食べると、脳が刺激を受け、胃腸が働き始め、体温が上がり、体全体が目覚めていきます。早寝、早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べ、1日の生活のリズムを整えましょう。