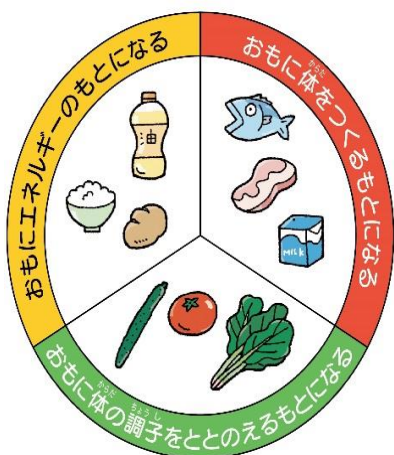


4月予定献立表



＜平成31年＞
大崎保育園

日	曜日	献立	乳児		3時おやつ
			追加	10時	
1	月	黒豆ご飯・手羽元の甘辛煮・春雨サラダ・クラムチャウダー・ゼリー	チーズキッス	フルーツクラッカー	桜もち
2	火	もやし卵あんかけ丼・煮豆・スティック野菜・春キャベツと桜えびのみそ汁・フルーツ	乾わかめ	フルーツせんべい	アメリカンドッグ
3	水	ご飯・味付けのり・レバーのマリアナソース・しらす和え・すまし汁・フルーツ	うずら卵	フルーツウエハース	マシュマロおこし
4	木	＜入園歓迎会＞ 赤飯・さわらの塩焼き・ブロッコリーナムル・みそ汁・フルーツ	プチトマト	フルーツボーロ	クッキー
5	金	カレーライス・グリーンサラダ・チーズキッス・ヨーグルト	ジャム	フルーツビスケット	フライドポテト
6	土	親子丼・みそ汁・フルーツ	豆腐	フルーツクラッカー	
8	月	桜えびご飯・チーズインハンバーグ・白和え・すまし汁・ゼリー	乾わかめ	フルーツビスケット	よもぎ団子
9	火	メロンパン・魚のパン粉焼き・マカロニサラダ・ビーフシチュー・ヨーグルト	ジャム	フルーツせんべい	きつねおにぎり
10	水	ご飯・ふりかけ・しょうゆカレー味鶏カツ・酢の物・あさりのみそ汁・フルーツ	ひじき	フルーツクラッカー	チョコまんじゅう
11	木	きな粉ご飯・豚ローストンテキ・切干し大根サラダ・そうめん汁・フルーツ	プチトマト	フルーツウエハース	大福
12	金	ひじきご飯・さわらの幽庵焼き・納豆和え・みそ汁・フルーツ	乾わかめ	フルーツせんべい	スキムボーロ
13	土	ミートスパゲティ・さつまいもサラダ・フルーツ	茹でブロッコリー	フルーツクラッカー	
15	月	ソースカツ丼・煮豆・おかか和え・みそ汁・ゼリー	豆腐	フルーツせんべい	じゃが芋もち
16	火	五目ラーメン・焼きししゃも・スナップエンドウのソテー・フルーツ	プチトマト	フルーツウエハース	フレンチトースト
17	水	ハヤシライス・コールスロー・チーズキッス・ヨーグルト	ジャム	フルーツビスケット	大豆ドーナツ
18	木	ご飯・豚肉のしょうが焼き・おひたし・スープ・フルーツ	ふりかけ	フルーツボーロ	チョコレート蒸しパン
19	金	納豆ご飯・栄養揚げ・ニース風サラダ・みそ汁・フルーツ	乾わかめ	フルーツビスケット	ごま豆腐
20	土	豚丼・すまし汁・フルーツ	チーズキッス	フルーツクラッカー	
22	月	クリームスパゲティ・手羽先の塩焼き・ひじきサラダ・ゼリー	プチトマト	フルーツビスケット	小松菜とニラのチーズチヂミ
23	火	豆ご飯・鮭のレモン蒸し・ごま和え・かきたま汁・フルーツ	豆腐	フルーツせんべい	バターケーキ
24	水	たこ飯・メンチカツ・きのこサラダ・豆乳スープ・フルーツ	チーズキッス	フルーツウエハース	わらびもち
25	木	＜誕生会＞		フルーツクラッカー	ケーキ
26	金	＜弁当の日・たけのこ掘り＞		フルーツボーロ	お豆腐ガトーショコラ
27	土	牛丼・みそ汁・フルーツ	乾わかめ	フルーツせんべい	
29	月	＜昭和の日＞			
30	火	＜国民の休日＞			



偏りなくとりましょう
3つの食品のグループ
食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループにわけることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品 たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜 ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、果物 ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、いも、砂糖 炭水化物を多く含む食品	6群 油脂 脂質を多く含む食品

