

日	曜	献立名			赤色	黄色	緑色	
		午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品	
4	月	ふかし芋 麦茶	★ごまうま焼きそば きゅうりの中華和え 中華スープ	♪しらすおにぎり 麦茶 オレンジ	鶏肉 しらす	ごはん・ごま 中華麺 さつま芋	玉ねぎ・人参・きゅうり にら・もやし・しいたけ きゃべつ・長ねぎ・オレンジ	
5	火	人参煮 麦茶	ごはん まぐろ煮 いんげんのごま和え かぼちゃのみそ汁	♪ポンデケーキヨ風 麦茶 りんご	まぐろ 豆腐	ごはん ごま	玉ねぎ・人参・いんげん かぼちゃ・きゃべつ・えのき りんご	
6	水	おせんべい 麦茶	ごはん 納豆のおやき風 トマトサラダ コンソメスープ	♪蒸しパン 麦茶 バナナ	納豆 わかめ	ごはん じゃがいも	玉ねぎ・人参・きゃべつ トマト・きゅうり 長ねぎ・バナナ	
7	木	バナナ 麦茶	ごはん かわいいの煮つけ ひじきの煮物 かぶのすまし汁	♪きなこのケーキ 麦茶 オレンジ	かわいい ひじき きなこ	ごはん こんにやく	玉ねぎ・人参・しいたけ かぶ・きゃべつ・いんげん オレンジ・バナナ	
8	金	オレンジ 麦茶	ごはん チキンのトマト煮 きゃべつのサラダ 野菜スープ	♪あじさいゼリー 麦茶 おせんべい	鶏肉	ごはん じゃがいも	玉ねぎ・人参・トマト きゅうり・レタス・きゃべつ コーン・オレンジ	
9	土	おかし 麦茶	ごはん・煮物 スープ・バナナ	おかし 野菜ジュース	鶏肉	ごはん じゃがいも	人参・玉ねぎ・バナナ 野菜ジュース	
11	月	バナナ 麦茶	ごはん 豚肉ときゃべつの煮物 ほうれん草のナムル にらスープ	♪スティックパン 麦茶 オレンジ	豚肉	食パン	玉ねぎ・人参・きゃべつ もやし・ほうれん草・にら 長ねぎ・オレンジ・バナナ	
12	火	おせんべい 麦茶	ごはん さわらのおかか煮 野菜とお豆のサラダ トマトのスープ	♪いちごゼリー 麦茶 りんご	さわら 大豆	ごはん さつま芋	玉ねぎ・人参・きゅうり かぶ・トマト・えのき コーン・りんご	
13	水	オレンジ 麦茶	ごはん ぎせい豆腐 もずくのおひたし 新玉ねぎのみそ汁	♪ふかし芋 麦茶 バナナ	豆腐 鶏ひき肉 もずく	ごはん さつま芋	玉ねぎ・人参・しいたけ・もやし 長ねぎ・ほうれん草・きゃべつ きゅうり・バナナ・オレンジ	
14	木	バナナ 麦茶	ごはん さけの煮物 アスパラサラダ レタスのスープ	♪ドーナツ風パンケーキ 麦茶 オレンジ	さけ わかめ	ごはん	玉ねぎ・人参・きゃべつ アスパラ・レタス・しめじ もやし・オレンジ・バナナ	
29	金	おせんべい 麦茶	ごはん 肉じゃが 青菜と切干大根のおひたし きゃべつのみそ汁	♪蒸しパン 麦茶 バナナ	豚肉 のり	ごはん じゃがいも しらたき	玉ねぎ・人参・小松菜 もやし・いんげん・きゃべつ 切干大根・バナナ	
16	土	おかし 麦茶	そばめし ほうれん草の和え物 豆腐のすまし汁	♪ピーチゼリー 麦茶 バナナ	豚肉 豆腐	ごはん 中華麺	玉ねぎ・人参・ほうれん草 もやし・キャベツ・しめじ バナナ	
22	金	★誕生会 お楽しみ給食★						

※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。
 ※献立内の青色は絵本「バムとケロのにちようび」にてでくる「ドーナツ」を「ドーナツ風パンケーキ」にしておやつに提供します。
 ※ピンク色の食材は旬の食材です。うちのごはんにも取り入れてくださいね。
 ※4・18日の「ごまうま焼き」は、すみれ組の保護者の紹介メニューです。

♪『バムとケロのにちようび』♪

雨の日曜日・・・サッカーも砂あそびもできない。バムは本でも読もうと、古い物がいっぱいしまっている「屋根裏部屋」にケロちゃんと本を探しに行くと、、、！！
 たいくつな日曜日がバムとケロの楽しい日曜日に大変身♪

♪『旬・トマトの栄養』♪

トマトは低カロリーで赤色の素となる成分、リコピンは抗酸化作用があります。
 ビタミンC・Eも多く、皮膚や粘膜の健康を維持する働きがあり、カリウムは体内の水分量、ミネラル濃度を調整する働きがあります。リコピンは脂溶性なので加熱調理して油と一緒に摂ると吸収率が高くなります。



♪チキンのトマト煮♪(離乳食後期9か月頃～)

材料(子ども1人分): 鶏肉 15g、トマト缶 20g、玉ねぎ 10g、人参 10g、じゃがいも 10g、小麦粉 1g
 塩 少々、砂糖 少々

1. トマト・玉ねぎ・人参・じゃがいもは5mm角くらいに切ります。
2. 鶏肉も5mm角くらいに切り、小麦粉を薄くまぶします。
3. 鍋に1と水を浸るくらいに入れて、柔らかくなるまで煮ます。
4. 3の野菜が柔らかくなったら、2を入れて弱火で煮ます。
5. 4の鶏肉に火が通ったら、塩・少々と砂糖・少々で味を整え出来上がりです。

