

# 4月 リトルキッズ献立カレンダー 前半

タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金 4月1日	土 4月2日	日 4月3日						
おひるごはん	 <p>春の花たちがたくさん咲いてきれいですね～</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>				 <p>ハヤシライス 白菜ともやしのサラダ スープ フルーツ(バナナ)</p>	 <p>鉄分強化! ふりかけご飯 助宗タラの洋風ごま照り焼き 豚肉とさつまいもの煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	 <p>ご飯 豆腐のうま煮 鶏レバーの野菜炒め みそ汁</p>						
					Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	255/7.9/5.2/45.3/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	293/14.0/6.4/46.2/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	284/12.5/7.9/42.0/0.8			
おひるごはん	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日						
	 <p>チキンライス かぼちゃのグラタン風 スープ フルーツ(白桃缶)</p>	 <p>ご飯 鮭の磯辺焼き 豚肉と切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	 <p>ご飯 ふんわりつくね焼き 小松菜のちいめん炒め すまし汁</p>	 <p>ご飯 白糸タラのパン粉揚げ かぼちゃとささみのとろみ煮 みそ汁 ヨーグルト</p>	 <p>●ひよこライス 照り焼きハンバーグ みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	 <p>ご飯 カラスカレイのみそ焼き トマトときゅうりのサラダ すまし汁 フルーツ(オレンジ)</p>	 <p>ご飯 チキンのコーン炒め 小松菜としらすの炒め煮 みそ汁</p>						
Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	279/10.4/6.2/47.3/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	283/14.9/6.0/43.2/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	278/12.6/9.2/37.1/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	344/15.5/9.9/51.0/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	277/10.7/7.9/42.4/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	244/7.4/6.5/41.7/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	278/12.0/8.9/38.6/1.0
おひるごはん	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日									
	 <p>鉄分強化! ふりかけご飯 さつまいものツナコロケ 鶏肉と豆腐の煮物 みそ汁</p>	 <p>ご飯 助宗タラの甘酢漬け 豚肉と大根の炒め煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	 <p>ミートスパゲッティ 白菜と人参のツナサラダ スープ</p>	 <p>ご飯 白糸タラのココロ甘辛揚げ ひじきの炒り煮 みそ汁 ヨーグルト</p>									
Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	372/12.5/12.1/56.0/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	271/13.3/6.7/40.2/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	275/12.3/10.5/32.9/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	296/11.5/7.5/48.1/0.8						

※都合により、献立を変更する場合がございます。

# 4月

# リトルキッズ献立カレンダー 後半

タイハイ株式会社














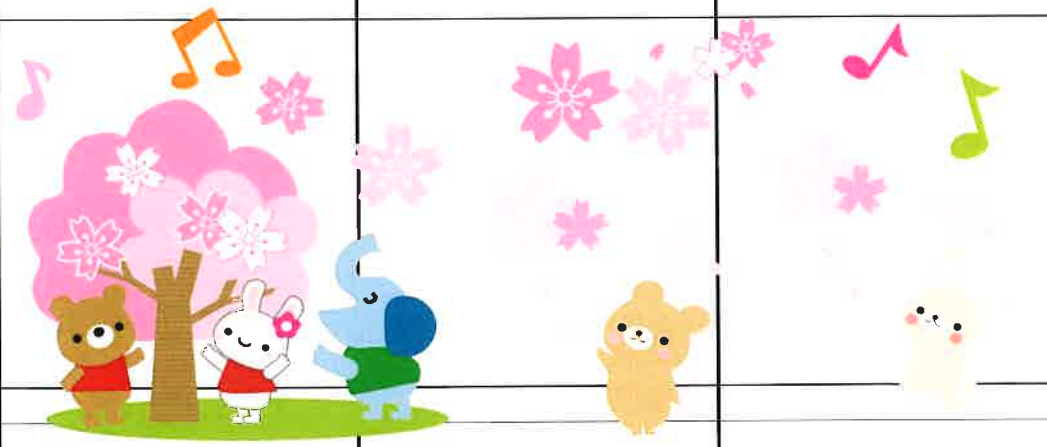




	月	火	水	木	金 4月15日	土 4月16日	日 4月17日
おひるごはん	<p>春の花たちがたくさん咲いてきれいですね～</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>				<p>ハヤシライス 白菜ともやしのサラダ スープ フルーツ(バナナ)</p>	<p>鉄分強化! ふりかけご飯 助宗タラの洋風ごま照り焼き 豚肉とさつまいもの煮物 みぞ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 豆腐のうま煮 鶏レバーの野菜炒め みぞ汁</p>
	栄養価				Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/7.9/5.2/45.3/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/14.0/6.4/46.2/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/12.5/7.9/42.0/0.8
おひるごはん	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日
	<p>チキンライス かぼちゃのグラタン風 スープ フルーツ(白桃缶)</p>	<p>ご飯 鮭の磯辺焼き 豚肉と切干大根の煮物 みぞ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 ふんわりつくね焼き 小松菜のちいめん炒め すまし汁</p>	<p>ご飯 白糸タラのパン粉揚げ かぼちゃとささみのとろみ煮 みぞ汁 ヨーグルト</p>	<p>●アスパラガスのピラフ 照り焼きハンバーグ みぞ汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>ご飯 カラスカレイのみぞ焼き トマトときゅうりのサラダ すまし汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 チキンのコーン炒め 小松菜としらすの炒め煮 みぞ汁</p>
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/10.4/6.2/47.3/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/14.9/6.0/43.2/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/12.6/9.2/37.1/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 344/15.5/9.9/51.0/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/10.6/8.1/41.1/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 244/7.4/6.5/41.7/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/12.0/8.9/38.6/1.0
おひるごはん	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日	
	<p>鉄分強化! ふりかけご飯 さつまいものツナコロケ 鶏肉と豆腐の煮物 みぞ汁</p>	<p>ご飯 助宗タラの甘酢漬け 豚肉と大根の炒め煮 みぞ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ミートスパゲッティ 白菜と人参のツナサラダ スープ</p>	<p>ご飯 白糸タラのココロ甘辛揚げ ひじきの炒り煮 みぞ汁 ヨーグルト</p>	<p>ハヤシライス 白菜ときゅうりのサラダ スープ フルーツ(オレンジ)</p>	<p>鉄分強化! ふりかけご飯 助宗タラの洋風ごま照り焼き 豚肉とさつまいもの煮物 みぞ汁 フルーツ(パイン缶)</p>	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 372/12.5/12.1/56.0/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/13.3/6.7/40.2/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/12.3/10.5/32.9/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/11.5/7.5/48.1/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/7.9/5.3/45.6/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/14.0/6.4/47.4/0.8	

※都合により、献立を変更する場合がございます。

# 4月

# リトルキッズ献立カレンダー 前半

タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金 4月1日	土 4月2日	日 4月3日
おやつ		<p>春の花たちがたくさん咲いてきれいですね～</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>			 <p>牛乳 チーズスコーン</p>	 <p>牛乳 小豆ういろ</p>	 <p>牛乳 きなこ豆乳パンケーキ</p>
栄養価					Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/7.5/10.0/17.8/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 197/5.6/4.3/35.4/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/7.6/6.4/19.2/0.4
	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日
おやつ	 <p>牛乳 ミニ肉うどん</p>	 <p>牛乳 フライドポテト みそマヨきゃうり</p>	 <p>牛乳 パインの米粉蒸しパン</p>	 <p>牛乳 さつまいようかん フルーツ(オレンジ)</p>	 <p>牛乳 ジュシー(沖縄風ご飯)</p>	 <p>牛乳 マカロニ豆乳クリームソース</p>	 <p>牛乳 ふんわりどら焼き</p>
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 153/9.9/3.8/20.4/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 124/4.0/8.0/12.1/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/4.3/4.0/29.7/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/3.8/3.5/31.3/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 172/7.5/5.1/25.4/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 194/8.1/9.2/20.6/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 150/5.6/4.8/22.5/0.4
	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日			
おやつ	 <p>牛乳 きなこ玉 フルーツ(白桃缶)</p>	 <p>牛乳 ポパイケーキ</p>	 <p>牛乳 あおさ粉巻き納豆</p>	 <p>牛乳 米粉のドーナッツ</p>			
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 183/11.0/8.9/17.8/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 179/5.5/8.7/21.8/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/6.7/4.9/24.9/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/5.1/7.3/20.4/0.4			

※都合により、献立を変更する場合がございます。

# 4月 リトルキッズ献立カレンダー 後半

タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金 4月15日	土 4月16日	日 4月17日
おやつ					<p>牛乳 チーズスコーン</p>	<p>牛乳 小豆ういろう</p>	<p>牛乳 きなこ豆乳パンケーキ</p>
					Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/7.5/10.0/17.8/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 197/5.6/4.3/35.4/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/7.6/6.4/19.2/0.4
おやつ	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日
	<p>牛乳 ミニ肉うどん</p>	<p>牛乳 フライドポテト みそマヨきゅうり</p>	<p>牛乳 パインの米粉蒸しパン</p>	<p>牛乳 さつま芋ようかん フルーツ(オレンジ)</p>	<p>牛乳 ジューシー(沖縄風ご飯)</p>	<p>牛乳 マカロニ豆乳クリームソース</p>	<p>牛乳 ふんわりどら焼き</p>
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 153/9.9/3.8/20.4/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 124/4.0/8.0/12.1/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/4.3/4.0/29.7/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/3.8/3.5/31.3/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 172/7.5/5.1/25.4/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 194/8.1/9.2/20.6/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 150/5.6/4.8/22.5/0.4
おやつ	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日	
	<p>牛乳 きなご玉 フルーツ(白桃缶)</p>	<p>牛乳 ポパイケーキ</p>	<p>牛乳 あひさ粉巻き納豆</p>	<p>牛乳 米粉のドーナッツ</p>	<p>牛乳 チーズスコーン</p>	<p>牛乳 小豆ういろう</p>	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 183/11.0/8.9/17.8/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 179/5.5/8.7/21.8/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/6.7/4.9/24.9/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/5.1/7.3/20.4/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 187/7.5/10.0/17.8/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 197/5.6/4.3/35.4/0.1	

※都合により、献立を変更する場合がございます。

# 4月 食育だより

## 入園・進級おめでとうございます！

春の暖かな日差しの中、新年度が始まりました♪  
進級したお子さんも、入園したばかりのお子さんも、4月は緊張や不安があるかと思います。早く園に慣れ、楽しい食事になるよう願って、今年も食育だよりを発行していきます。1年間どうぞよろしくお祈りします。

### 三色食品群ってなあに？

☆3つの色の食べ物を毎食そろえよう！

#### 黄色群の食品

体を動かすエネルギー源となる

主な栄養素：糖質  
脂質



#### 赤色群の食品

血液や筋肉など体の組織をつくる

主な栄養素：たんぱく質

#### 緑色群の食品

体の調子を整える

主な栄養素：ビタミン  
ミネラル

赤色 黄色 緑色



### ポイント☆見た目の色ではなく力の色！

保育園の給食には3つのグループの食べ物が入っているのをご存知でしょうか。子ども達には主食・主菜・副菜といった概念は少し難しいですね。そこで登場するのが**三色食品群**です！これは食品を栄養素や働きごとに、3色に分類したものです。

例： **赤色のトマト** = **緑色のグループ**

「赤はぐんぐん成長するための力」

「黄色は元気に友達とたくさん遊ぶための力」

「緑は体を病気にしないための力」

お家でもぜひ、毎日の食事で食べ物に何色の力があるのかな？などお話をしてみてください♪

### 旬のアスパラガスで新陳代謝UP

アスパラガスには、日光に当てて育てるグリーンアスパラガスと、日光に当てずに育てるホワイトアスパラガスがあります。栽培方法が違うだけで品種は同じです♪

どちらにも含まれているアスパラギン酸というアミノ酸は、新陳代謝をよくして疲労回復を促します。また、グリーンアスパラガスの方が、カロテンやビタミンB群、C、Eが多く含まれているので、栄養的には優れているといえるでしょう。ゆでずに焼く、炒める、揚げるなどの調理法は、栄養素が逃げないのでおすすめです！

サラダはもちろん、肉巻きやグラタン、シチューなど、子どもが好きなメニューで大活躍です☆

### 一日に必要な栄養量の目安

3～5歳児は1日に1300kcal、1～2歳で950kcal必要とされています(日本人の食事摂取基準：男子)。給食では、昼食+おやつで3～5歳児は1日のうち45%を、1～2歳児は50%を摂取するのが目安です。給食に加え、家庭での食事をしっかりと食べて1日に必要な栄養素を摂りましょう。



### 朝ごはんを食べよう！

脳や体にスイッチON！体温UP！



朝ごはんを食べないとぼーっとして元気がでなかったり、ケガにつながるがあるので、食べてから登園しましょう！！

### かんたん♪おすすめ朝ごはん

#### 混ぜご飯

→きんぴらやひじきの汁気をきってご飯と混ぜておにぎりに。忙しい朝でも食べやすい！

#### おかず一体化パン

→ホットドックやサンドイッチ。パンにおかずをのせたり、はさんだりすることで栄養バランスUP！

#### 野菜たっぷり具だくさん汁

→前日に残った野菜や肉などの具材をスープやみそ汁に。身体がぽかぽか♪野菜が食べやすい！

#### フルーツやヨーグルトをプラス

→不足しがちなビタミン・ミネラル・カルシウムが摂れる！

