



食育ひろば



ご入園・ご進級おめでとうございます。毎月、こどもたちの食とそれにつながる私たち大人の食についてテーマを変えてお届けします。年度初めのテーマは給食の献立表にも使われている栄養三色についてです。

～三色食品群～

食品は栄養素の働きから、3つのグループに分けることができます。

体をつくるもとになる 赤



肉・魚・豆類・
乳製品・卵など

たんぱく質やカルシウムを多く含む食品。血液や筋肉、骨などを作り、体の成長にかかせない。

エネルギーのもとになる 黄



ごはん・パン・芋類・
砂糖・油脂など

体の調子を整えるもとになる 緑



野菜・果物・きのこなど

ビタミンやミネラルを多く含む食品。「黄」の食品がエネルギーになるのを助け、風邪予防や便秘予防にも役立つ。

炭水化物や脂質を多く含む食品。走ったり力を出したりするのに必要で、脳のエネルギー源にもなる。

朝ごはんは「緑」の食品群がぬけがち！？

時間をかけずに簡単に作れる野菜スープや、ゆでブロッコリー、トマトをプラスしてみましょう！

野菜のおかずを作り置きしておくのもおすすめです。

食べ物クイズ

「とうもろこし」と「コーンフレーク」

それぞれ何色の食品群に分類されるでしょう？

【答え】 とうもろこし:緑 コーンフレーク:黄

とうもろこし(未熟種子)は一般的には野菜類に分類され、とうもろこし(完熟種子)の胚乳部分の粗びき粉を原料とするコーンフレークは穀類に分類されます。

食品に含まれる栄養素や成分にはそれぞれの役割があり、相互に作用して効果を発揮します。多種類を組み合わせることでバランスよく食べて食品の栄養素を活かし、体によい食べ方をしましょう。



日付	曜日	家庭	主な材料と体内での働き				献立	おやつ(午後)	
			主にからだをつくるもの	主にからだの働きを助けるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他			
1	月	ごはん 豚肉とじゃが芋の旨煮 ブロッコリーのおかかサラダ オレンジ みそ汁	豚肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・人参・コーン オレンジ キャベツ・万能ねぎ	米(国産) じゃが芋・砂糖 砂糖	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 青じそドレッシング(ノンオイル)	ココアケーキ	ホットケーキミックス・ココアパウダー・バター 加工乳・砂糖・卵	
2	火	ごはん 豚肉の味噌煮 大根の中巻和え パイン缶 すまし汁	豚肉 ちくわ 豆腐	しょうが 大根・人参 パイン(缶詰) 白菜・わかめ・万能ねぎ	米(国産) 砂糖・油 醤油ごま油	醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料	鮎のシュカースナック	おつまみ・油 砂糖	
3	水	野菜たっぷりうどん ササミとオクラのおかか和え バナナ	豚肉 鶏ささみ・かつお節	しょうが・人参・グリーンピース オクラ・人参 バナナ	うどん	だし 醤油・みりん風調味料	菜のしおにぎり	米(国産) 菜のしお	
4	木	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め ちくわの天ぷら 白味噌 すまし汁	豚肉・ちくわ ちくわ	しょうが 大根・人参 白味噌(缶詰) 玉ねぎ・わかめ・万能ねぎ	米(国産) 油・砂糖 天ぷら粉・油	醤油・みりん風調味料	スイートハンフキン	かぼちゃ・バター・砂糖 牛乳・卵・果ごま	
5	金	ごはん 魚の竜田揚げ ブロッコリーの酢の物 オレンジ みそ汁	さば さつま揚げ	しょうが ブロッコリー・人参・コーン・きゅうり オレンジ 豆腐・万能ねぎ	米(国産) 砂糖 めん粉・油 砂糖	醤油・料理酒 酢・醤油	ハンブレッサー	ハンブレッサーの素 パイン(缶詰)	
6	土	ねぎ味噌餅 ツナと大根のサラダ フルーツ すまし汁	豚肉 ツナフレーク	しょうが・人参・グリーンピース 大根・人参 オレンジ 玉ねぎ・わかめ・万能ねぎ	米(国産)・調整ごま油・白ごま 玉ねぎドレッシング	塩・料理酒	ソフトワラダ	ソフトワラダせんべい	
8	月	ごはん 鶏肉のバーベキューソース キャベツのごま和え 黄味噌 みそ汁	鶏肉 ちくわ	キャベツ・人参 黄味噌(缶詰) 白菜・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・塩・砂糖・めん粉 白ごま	醤油・みりん風調味料	きなこトースト	食パン・マーガリン・きな粉 砂糖・塩	
9	火	ごはん 魚の塩焼 ピーマンと人参のしりしり みかん缶 すまし汁	さば 酒	人参・ピーマン みかん(缶詰) 大根・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 油 油	だし 醤油・塩	スコーン	ホットケーキミックス・砂糖・バター 卵・牛乳・いちごジャム	
10	水	ごはん 豚肉と野菜の黒味噌煮 三色ナムル 白味噌 鶏スープ	豚肉	玉ねぎ・白菜・人参・ピーマン・しょうが もやし・きゅうり・人参・にんにく 白味噌(缶詰) キャベツ・わかめ・万能ねぎ	米(国産) 油・黒砂糖 白ごま・砂糖・調整ごま油	醤油・みりん風調味料 醤油・酒	ごまちゃんすこ	白ごま・小豆粉・砂糖 油・塩	
11	木	沖縄野菜そば ササミとオクラの和え物 オレンジ	豚肉 鶏ささみ・かつお節	キャベツ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ オクラ・コーン オレンジ	沖縄そば	だし・料理酒 醤油・みりん風調味料・だし	グチャップライスおにぎり	米(国産)・焼きたけのこ・人参・玉ねぎ・グリーンピース 注・トマトケチャップ・コンソメ・塩・バター	
12	金	ごはん 魚の焼肉塩 クーパーイリチー バナナ みそ汁	メルルーサ 豚肉・かまぼこ	玉ねぎ・人参 焼肉塩(缶詰) バナナ かぼちゃ・白菜・わかめ	米(国産) 小麦粉・塩・砂糖・めん粉 つぎごんにゃく・油・砂糖	酢・醤油 醤油・みりん風調味料・だし	揚げじゃがり塩味	じゃが芋・おろしのか 塩・油	
13	土	肉豆蔻餅 ブロッコリーのサラダ フルーツ すまし汁	豚肉・豆腐	白菜・人参・きゅうり ブロッコリー・人参 オレンジ 大根・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産)・つぎごんにゃく(白身)・砂糖 玉ねぎドレッシング	醤油・みりん風調味料・和風だし	豆乳ワエハース	豆乳ワエハース	
15	日	ハヤシライス オレンジ 野菜たっぷりスープ	牛肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース オレンジ キャベツ・大根・わかめ	米(国産)・塩	コンソメ	バナナマフィン	ホットケーキミックス・卵・牛乳 砂糖・バナナ・レモン果汁	
16	火	ごはん 魚のマヨネーズ焼 ブロッコリーの中巻和え パイン缶 みそ汁	メルルーサ	ブロッコリー・コーン・人参 パイン(缶詰) 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 小麦粉・塩・マヨネーズ 醤油ごま油	塩 醤油・みりん風調味料・中華だし	ワーターアングァー	ワーターアングァーミックス・砂糖・卵 牛乳・油	
17	水	【お弁当日】						彩りフルーツポンチ	食に鹽デパート・パイン(缶詰) 白味噌(缶詰)・みかん(缶詰)
18	木	じゃーれー 豚肉と豆腐のチャンフル 白味噌 もずくスープ	豚肉 生揚げ・豚肉・かつお節	人参・むじき・干しいたけ・万能ねぎ キャベツ・人参・ピーマン・万能ねぎ 白味噌(缶詰) もずく・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産)・調整ごま油・つぎごんにゃく 油・調整ごま油	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 醤油・塩	シュガー揚げパン	ココパン・油 グラニュー糖・塩	
19	金	【お楽しみメニュー】 わかめごはん チキンチャップ カラフルサラダ オレンジ バナナクリームスープ	豚肉 ツナフレーク 加工乳	わかめごはんの素 ブロッコリー・黄パプリカ・人参 オレンジ ドライハセリ	米(国産) 小麦粉・油・砂糖 マヨネーズ	塩・トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ	ミルクーおさつポテト	さつま芋・バター 牛乳・砂糖	
20	土	豚肉の旨煮 オクラの和え物 フルーツ みそ汁	豚肉 ツナフレーク	玉ねぎ・人参・グリーンピース オクラ・コーン・人参 オレンジ 大根・わかめ・万能ねぎ	米(国産)・つぎごんにゃく・油・砂糖	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・みりん風調味料・だし	ほたはた焼	ほたはた焼き	
22	月	ごはん 魚のごまサクサク焼き 野菜の納豆和え 黄味噌 みそ汁	メルルーサ 納豆	オクラ・人参 黄味噌(缶詰) 白菜・万能ねぎ	米(国産) マヨネーズ・パン粉・白ごま・油	塩・ウスターソース	もずくのひやちやー	もずく・人参・ツナフレーク・玉ねぎ・万能ねぎ 小麦粉・卵・牛乳・塩・油	
23	火	アボリダンス/バグティ みかん缶 野菜たっぷりスープ	ワインパー	干しいたけ・人参・きゅうり・干しいたけ みかん(缶詰) キャベツ・もやし	スパクティ・塩・小麦粉・砂糖	和風・トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・塩	ツナ味噌おにぎり	米(国産)・ツナフレーク・赤みそ 醤油・砂糖	
24	水	ごはん ローストチキン マゼドアンサラダ バナナ すまし汁	豚肉	にんにく きゅうり・人参・コーン バナナ 大根・玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 油 じゃが芋・マヨネーズ	醤油・しょうゆ・醤油・料理酒 塩	いもがりんどう	さつま芋・油 砂糖・果ごま	
25	木	ごはん 豚肉と野菜の五白炒め 切干大根の漬物 オレンジ みそ汁	豚肉 菜揚げ	白菜・人参・小松菜・干しいたけ 切干大根・人参・きゅうり オレンジ かぼちゃ・白菜・わかめ	米(国産) 油・砂糖 砂糖	醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・みりん風調味料・和風だし	タマゴサンド	ココパン たまごサラダ	
26	金	【お誕生会】 ごはん 豚肉の味噌煮 キャベツとコーンのサラダ バナナ クリームスープ	豚肉 ツナフレーク	にんにく キャベツ・コーン バナナ ドライハセリ	米(国産) 小麦粉・めん粉・油 砂糖	醤油・料理酒 青じそドレッシング(ノンオイル)	お楽しみケーキ	ホットケーキミックス・ミルクココア粉)・油 砂糖・白味噌(缶詰)・ホイップクリーム	
27	土	炒飯 ササミとキャベツのおかか和え フルーツ 中華スープ	豚肉 鶏ささみ・かつお節	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・ほうれん草・人参 バナナ 大根・わかめ	米(国産)・塩	コンソメ 中華だし・カレーパウダー 醤油・みりん風調味料	五穀ビスケット	五穀ビスケット	
30	火	ごはん 豚肉の味噌煮 ブロッコリーのごま和え パイン缶 すまし汁	豚肉・赤みそ・白みそ	ブロッコリー・コーン パイン(缶詰) わかめ	米(国産) 黒砂糖・塩 白ごま	料理酒・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料	フライドポテト	ポテトフライ・油 塩	

*献立の一部を変更することもありますので、ご了承ください。



みやびの杜保育園 離乳食給食予定献立表



Main table with columns for Date, Meal, Preparation Method, and Status. It lists daily menus from April 1st to 30th, including items like 'ごはん', '野菜スープ', and 'フルーツ'. It also includes a section for 'お弁当日' (O-ben Day) on April 17th.

※仕入れ等の関係で、献立が変更になる場合がございますのでご了承ください。また奥は季節の魚を仕入れていりますので、種類が変更になる場合がございます。