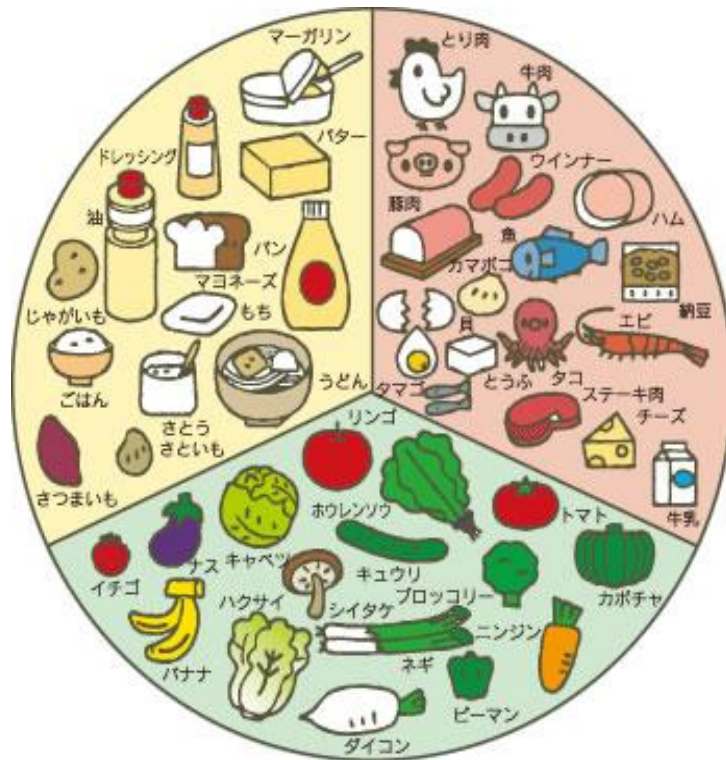




▲いろいろな食べ物の働き ～三色食品群～

私たちの体は、肉・魚・野菜・・・など様々な食材を食べることで元気になったり、大きく成長したりします。

そんな食材には大きく分けると、①体をつくる②体を動かすエネルギーになる③体の中の調子を整えるといった3つの働きがあります。これを色で示したものが【三色食品群】です。



①体をつくる『赤色』

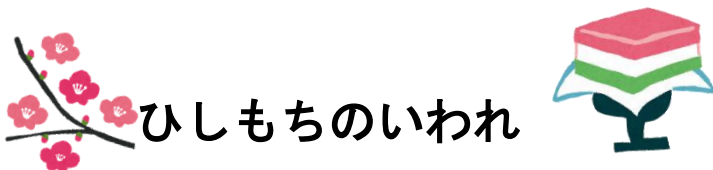
タンパク質を多く含んでいる食品で、タンパク質は主に筋肉や血液の原料となり体には欠かせない栄養素です。

②エネルギー源の『黄色』

炭水化物を多く含んでいる食品。炭水化物は糖質とも呼ばれ、体を動かすエネルギー源となります。普段の食事で摂取する割合が一番多いものです。

③調子を整える『緑色』

ビタミン・ミネラル類を多く含んでいる食品で、消化吸収の補助や免疫力を高めるなど体の調子を整える役割をしています。全ての色の食べ物をバランスよく摂取できると◎（二重丸）です。



色の順は、下から緑・白・桃色の3色。

桃色のもちは「健康の祝い」、

白いもちは「清浄の表し」、

緑の草もちは「春先の芽吹き」から「もえる若草」を例えていると言われています。



2020年度 3月 給食献立表

菊名愛児園
副園長 安達 直樹

	献立名				食 材		
	乳児おやつ	主食	副 食 (): 乳児のみ	午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1月	牛乳 せんべい	御飯	スープ 鶏のオーロラソース焼き マカロニサラダ (果物)	牛乳 ミルクマドレーヌ	米 マカロニ マーガリン マヨネーズ ケーキミックス	鶏肉 豆腐 ハム スキムミルク 牛乳 卵	長葱 玉葱 人参 胡瓜 キャベツ わかめ
2火	麦茶 チーズ		中華丼 ワンタンスープ きくらげのナムル 果物	牛乳 黒糖まんじゅう	米 ワンタン ごま油 ごま 小麦粉	豚肉 なんと 牛乳 うずら卵	白菜 人参 しめじ 玉葱 筍 ほうれん草 胡瓜 木耳
3水	牛乳 さつま芋		五目ちらしずし はんぺんの清まし汁 鱈の西京焼き 果物	カルピス ゼリー ひなあられ	米 ごま ひなあられ	鱈 えび はんぺん 生クリーム 卵 味噌	菜の花 いんげん えのき 筍
4木	麦茶 ウエハース		醤油ラーメン 南瓜サラダ 果物	麦茶 チーズおにぎり	米 中華麺 マヨネーズ ごま油	豚肉 なんと チーズ	にら 人参 もやし 南瓜 胡瓜 コーン わかめ
5金	牛乳 じゃが芋	御飯	味噌汁 鮭フライ 竹輪ともやしのカレーサラダ 果物	牛乳 さくらもち	米 パン粉 マヨネーズ 小麦粉 さつま芋 油	鮭 味噌 牛乳 スキムミルク 卵 竹輪	玉葱 もやし 胡瓜
6土	牛乳		エッグピラフ ポトフ 果物	麦茶 えびせん ヨーグルト	米 じゃが芋 マーガリン	鶏肉 卵 ヨーグルト	人参 玉葱 いんげん キャベツ トマト
8月	牛乳 せんべい	御飯	味噌汁 豚大根煮 わかめの酢の物 (果物)	牛乳 スノーボールクッキー	米 小麦粉 マーガリン 油	豚肉 油揚げ 牛乳	えのき 人参 大根 しめじ 小松菜 キャベツ
9火	麦茶 チーズ	パン	レタスのトマトスープ ミートグラタン 和風大根サラダ 果物	麦茶 抹茶きんとん	食パン さつま芋 マカロニ パン粉	牛肉 豚肉 チーズ 甘納豆 牛乳 ベーコン	大根 レタス 玉葱 人参 セロリ 茄子 エリンギ トマト
10水	麦茶 ウエハース		トマトハヤシライス スープ ツナサラダ 果物	牛乳 黒糖蒸しパン	米 小麦粉 油 ケーキミックス マヨネーズ	豚肉 ツナ 牛乳	玉葱 人参 枝豆 胡瓜 大根 エリンギ キャベツ
11木	牛乳 さつま芋	御飯	味噌汁 高野豆腐の卵とじ 胡瓜の梅肉和え (果物)	牛乳 シナモンロール	米 マーガリン ケーキミックス	鶏肉 高野豆腐 卵 味噌 牛乳	なめこ ほうれん草 大根 人参 胡瓜 玉葱
12金	牛乳 じゃが芋		メキシコライス スープ 唐揚げ(ブロッコリー) ヨーグルト	牛乳 フルーツクリームサンド	米 ロールパン マヨネーズ	鶏肉 ウィナー 牛乳 生クリーム ヨーグルト	人参 玉ねぎ コーン ほうれん草 ブロッコリー
13土	牛乳		二色サンド 白菜のクリームスープ 果物	牛乳 ゼリー 揚げせん	食パン マヨネーズ 小麦粉 マーガリン	ツナ チーズ ベーコン 牛乳 スキムミルク ハム	キャベツ ブロッコリー 白菜 人参 玉葱
15月	牛乳 せんべい	御飯	清まし汁 鶏の味噌焼き 小松菜のカッテージチーズ和え (果物)	牛乳 りんごのショートブレッド	米 小麦粉 ごま マーガリン マヨネーズ	鶏肉 豆腐 チーズ 味噌 牛乳	ほうれん草 小松菜 人参
16火	麦茶 チーズ		カレーうどん 大根サラダ 果物	麦茶 中華おこわ	米 もち米 ごま うどん マヨネーズ	豚肉 干しエビ ハム	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 大根 胡瓜
17水	牛乳 さつま芋		ビビンバチャハン トマトクリームスープ 韓国風サラダ 果物	牛乳 クワーカー ゼリー	米 じゃが芋 油 小麦粉 マーガリン	豚肉 スキムミルク ヨーグルト 牛乳	人参 もやし 玉葱 キャベツ 胡瓜 トマト
18木	麦茶 ウエハース	御飯	中華風コーンスープ 白菜の春雨煮 たたき胡瓜 (果物)	牛乳 さつま芋のチーズ焼き	米 さつま芋 春雨 マーガリン ごま油	豚肉 卵 牛乳 チーズ	玉葱 フンゲンサイ 白菜 人参 しめじ 玉葱
19金	牛乳 じゃが芋	御飯	スープ 茄子とトマトのマカロニ炒め もやしハムドレッシング (果物)	牛乳 ヘルバットクッキー	米 マカロニ 小麦粉 マーガリン 油	鶏肉 牛乳 ハム 卵	大根 玉葱 茄子 胡瓜 トマト もやし わかめ
20土	春 分 の 日						
22月	牛乳 せんべい	御飯	味噌汁 鶏のチーズ焼き 人参と大根の炒め物 (果物)	牛乳 オレンジケーキ	米 小麦粉 油 マーガリン	鶏肉 高野豆腐 チーズ ツナ 牛乳 卵	しめじ 玉葱 人参 大根
23火	麦茶 チーズ	わかめ 御飯	味噌汁 豆腐の寄せ揚げ 粉ふき芋 果物	牛乳 わらびもち	米 油 パン粉 じゃが芋	鶏肉 油揚げ 豆腐 卵 きな粉	えのき 人参 長葱 わかめ
24水	牛乳 さつま芋	パン	ねばねばスープ 魚の唐揚げ(カレー味) トマトのサラダ 果物	麦茶 手作りプリン	デニッシュ ごま油 油 片栗粉	カジキ 豆腐 卵 生クリーム ツナ	人参 長葱 オクラ 胡瓜 玉葱 トマト
25木	麦茶 ウエハース	御飯	味噌汁 筑前煮 わかめの酢の物 (果物)	牛乳 ドーナツ	米 里芋 マーガリン 小麦粉 じゃが芋 油	鶏肉 こんにやく 牛乳 スキムミルク 卵	玉葱 人参 ごぼう 筍 れんこん キャベツ もやし
26金	牛乳 さつま芋		ミートソース 卵とチーズのふわふわスープ コールスローサラダ 果物	麦茶 そばろおにぎり	米 สปาゲティ パン粉 じゃが芋 マヨネーズ	鶏肉 豚肉 卵 チーズ ベーコン	人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 セロリ
27土	牛乳		桜えびピラフ 白菜のクリームスープ 果物	ジョア 卵の花クッキー	米 油 小麦粉 マーガリン	桜えび ベーコン ジョア 牛乳 スキムミルク	白菜 人参 玉葱 ブロッコリー コーン
29月	牛乳 せんべい	御飯	味噌汁 鶏のママレード焼き 小松菜の納豆和え (果物)	牛乳 シナモンラスク	米 麩 ごま油 マーガリン	鶏肉 味噌 納豆 牛乳	えのき 小松菜 人参 しめじ わかめ
30火	麦茶 チーズ	御飯	さつま汁 酢豚 大根サラダ (果物)	牛乳 ヨーグルトスコーン	米 さつま芋 油 ごま ケーキミックス マヨネーズ	豚肉 牛乳 豆腐 味噌 ハム ヨーグルト 油揚げ	人参 大根 長葱 胡瓜 玉ねぎ ピーマン
31水	牛乳 さつま芋	お赤飯	清まし汁 カレイの野菜あんかけ ツナの酢の物 果物	ジョア フライドポテト	米 もち米 油 じゃが芋 ごま	ささげ カレイ 豆腐 ツナ ジョア	なめこ 人参 玉葱 しいたけ 絹さや キャベツ

◎納品の都合により献立内容を変更することがございます

◎砂糖は三温糖を使用しています

◎出汁汁はかつおと煮干しからとっています

作成 栄養士 佐藤