



平成29年

## 4月献立表

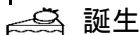
田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15	土	牛乳 クラッカー	五目うどん 大根サラダ りんご	ゆでうどん/マヨネーズ/ 食パン	鶏もも肉/油揚げ/わかめ /シーチキン/牛乳	人参/ねぎ/キャベツ/ほう れん草/大根/きゅうり/ト マト/りんご/いちごジャム	牛乳 ジャムサン ド	490Kcal 18.2g
3 17	月	りんごジュース 牛乳 ビスケット	たけのこご飯 魚の照り焼き 菜の花のゴマ和え すまし汁 いちご	胚芽米/砂糖/油/ゴマ/ ホットケーキミックス	油揚げ/かじき/なると/わ かめ/牛乳/たまご/乳酸 菌飲料	たけのこ/人参/グリーン ピース/菜の花/ほうれん 草/浅葱/いちご	牛乳 カルピス蒸 しケーキ	540Kcal 24.5g
4 18	火	豆乳 牛乳 ウエハース	パン オレンジ ヘルシーミートローフ スパゲティソテー ポテトスープ	バターロール/パン粉/油 /スパゲティ/じゃが芋/も ち米/砂糖/胚芽米	豚ひき肉/豆腐/牛乳/た まご/ベーコン/鶏もも肉	玉ねぎ/ブロッコリー/コー ン缶/人参/オレンジ/干し 椎茸	牛乳 中華おこ わ	516Kcal 20.6g
5 26	水	牛乳 せんべい	カレーライス コールスローサラダ 豆腐のスープ いちご	胚芽米/じゃが芋/油/小 麦粉/マヨネーズ/ビーフ ン	豚肩ロース肉/牛乳/絹ご し豆腐/ベーコン/ジョア/ 豚バラ肉	玉葱/人参/キャベツ/ コーン缶/トマト/ほうれん 草/しめじ/いちご	ジョア 焼き ビーフン	589Kcal 20.4g
6 20	木	牛乳 クラッカー	ご飯 煮魚 切干大根 小松菜のみそ汁 りんご	白米/砂糖/ホットケーキ ミックス/油/メープルシ ロップ/マーガリン	目鯛/さつま揚げ/油揚げ /わかめ/みそ/たまご/牛 乳	人参/切り干し大根/小松 菜/ねぎ/りんご	牛乳 ホットケーキ	564Kcal 23.2g
7 19	金 水	牛乳 ビスケット	焼きそば たたき胡瓜 中華コーンスープ 夏みかん	蒸し中華麺/油/砂糖/ゴ マ油/じゃが芋	豚肩ロース肉/なると/エ ビ/たまご/牛乳	キャベツ/人参/もやし/ きゅうり/コーン缶/クリ ムコーン缶/浅葱/夏みか ん	牛乳 フライド ポテト	590Kcal 19.7g
8 22	土	牛乳 ウエハース	ホットドッグ じゃが芋のソテー チキンミルクスープ オレンジ	バターロール/じゃが芋/ 油/バター/せんべい/砂 糖	ウインナー/ベーコン/鶏 もも肉/牛乳/ヨーグルト	キャベツ/玉ねぎ/ピーマ ン/小松菜/人参/しめじ/ オレンジ/バナナ/桃缶/ いちご	麦茶 せんべい フルーツ ヨーグルト	506Kcal 16.8g
10 24	月	牛乳 せんべい	チャーハン オレンジ 焼きししゃも もやしのナムル キャベツのみそ汁	胚芽米/油/ゴマ/砂糖/ゴ マ油/ホットケーキミックス	なると/焼き豚/たまご/し しゃも/絹ごし豆腐/みそ/ 牛乳/ウインナー	人参/ねぎ/きゅうり/もや し/キャベツ/玉ねぎ/オレ ンジ	牛乳 アメリカ ンドッグ	584Kcal 23.1g
11 25	火	牛乳 クラッカー	ご飯 りんご 豆腐の中華煮 じゃこサラダ 春雨スープ	胚芽米/ゴマ油/砂糖/片 栗粉/春雨/食パン/グラ ニュー糖/マーガリン	木綿豆腐/豚ひき肉/み そ/しらす干し/ロースハ ム/牛乳	ねぎ/人参/干し椎茸/ニ ラ/キャベツ/きゅうり/トマ ト/玉ねぎ/チンゲン菜/り んご	牛乳 シュガー トースト	588Kcal 21.1g
12	水	ヤクルト	鮭ご飯 いちご 鶏の唐揚げ ほうれん草しらす和え 玉ねぎのみそ汁	胚芽米/小麦粉/片栗粉/ 油/マカロニ/砂糖	鮭/鶏もも肉/しらす干し/ みそ/わかめ/牛乳/きな 粉	ほうれん草/人参/しめじ/ 玉ねぎ/いちご	牛乳 マカロニの あべかわ	576Kcal 25.4g
13 27	木	牛乳 ビスケット	スパゲティミートソース アスパラサラダ クラッカースープ オレンジ	スパゲティ/油/バター/ク ラッカー/砂糖	豚ひき肉/粉チーズ/ベー コン/牛乳/生クリーム	人参/玉ねぎ/マッシュ ルーム/トマトジュース/ パセリ/アスパラガス/ きゅうり/コーン缶/トマト/ オレンジ/りんごジュース	牛乳 りんご ゼリー	573Kcal 19.5g
14 28	金	牛乳 ウエハース	パン いちご 魚のフライ ポテトサラダ もやしのスープ	パンズパン/小麦粉/パン 粉/油/じゃが芋/マヨネ ーズ/ゆでうどん	カレー/たまご/なると/油 揚げ	きゅうり/人参/コーン缶/ トマト/もやし/小松菜/ね ぎ/いちご	麦茶 きつねうど ん	501Kcal 20.9g
21	金	ヤクルト	わかめご飯 コロッケ メロン いんげんソテー キャベツスープ	胚芽米/じゃが芋/油/小 麦粉/パン粉/バター/ ホットケーキミックス/マー ガリン	わかめ/豚ひき肉/たまご /牛乳	玉葱/いんげん/コーン缶 /キャベツ/人参/メロン/ バナナ	牛乳 バナナ ケーキ	597Kcal 15.0g



入園を祝う会



誕生



※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります。

月平均栄養価

エネルギー 552Kcal

たんぱく質 20.7g

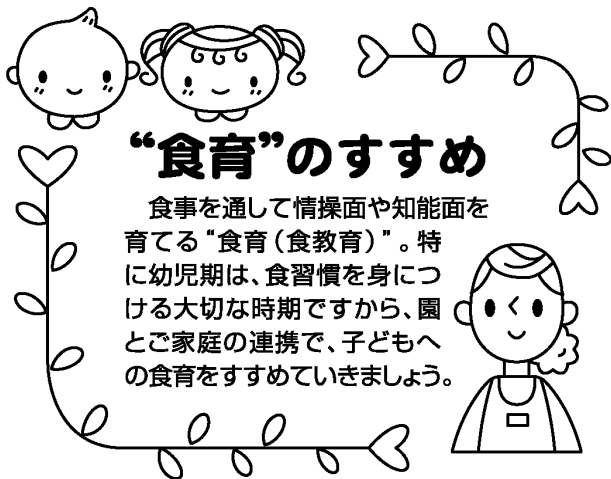
10日、24日の焼きししゃもは三歳未満児は白身魚に変更します。



# ご入園・ご進級おめでとうございます



新年度の始まりです。新しいお部屋・友達・先生に早く慣れて楽しい毎日をご過ごして下さいね。給食やおやつも保育園での楽しみのひとつとなるように、安全で美味しいものを提供したいと思っております。四月は慣れない保育園生活で体調を崩しがちです。好き嫌いなくなんでもよく食べ、規則正しい生活を心がけて毎日元気に登園しましょう。毎日の給食とおやつを事務所前のサンプルケースに展示します。仕入れの状況など、様々な都合により食材や献立内容を変更する事がありますので、その際はホワイトボードにてお知らせします。給食についてご不明な点や意見がありましたらいつでも声をかけて下さい。一年間どうぞよろしくお願い致します。



年間を通して様々な食育活動を年齢に応じて行っていきます。小さなクラスには野菜に触れてもらうところから始め、はと・あひる組では野菜を育てて収穫し、収穫した野菜を使った調理保育を行います。

子どもに身につけて欲しい5つの能力

①食べものを選ぶ能力

元気に過ごすためにはバランスよく食べることが大切です。そのバランスを子どもが理解し、自分で考えて適切に食べものを選べる能力です。

②元気な体がわかる能力

子どもにわかりやすく表現しづらい自分の体を、便を通して判断し、健康な便はバランスのとれた食事からということを知り、食べもので体調を整えることができる能力です。

③料理をする能力

毎日の生活の中で、献立を考えたり、食材を選んだり、実際に料理したり。食事ができるまでの過程を楽しむことが「料理する能力」へつながります。

④食べものの育ちを知る能力

どんな食べものがよいのかを理解するには食べものの育ちを知ることが必要です。自分でも栽培してみることで、安全な食べものは何かということに関心をもつようになります。

⑤味がわかる能力

素材そのものの味がわかる能力も必要です。子どものときから化学調味料に頼らない本物のだしに親しむことで、鋭敏で感性豊かな味覚が育ちます。



## 中華おこわの作り方



(材料)

胚芽米 2合  
もち米 1合  
鶏もも肉 100g  
(小間切れ)  
人参 100g  
干し椎茸 6g

(調味料)

しょうゆ 大さじ1  
酒 小さじ2  
砂糖 小さじ1

① 干し椎茸は水で戻して粗みじんに切る。人参も粗みじんに切っておく。

② 米ともち米を合わせて洗い、①と鶏肉と調味料を加えかきまぜてから水飯器の目盛りで水加減を調整して炊く。