



平成31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	月	牛乳 クラッカー	たけのこご飯 魚の照り焼き 菜の花のマヨサラダ すまし汁 りんご	白米/油/マヨネーズ/砂糖/麩/ホットケーキミックス	油揚げ/かじき/牛乳/たまご/カルピス	たけのこ/人参/絹さや/菜の花/ほうれん草/コーン缶/トマト/椎茸/あさつき/りんご	牛乳 カルピス 蒸しケーキ	562Kcal 21.4g
2	火	牛乳 ウエハース	パン オレンジ 豆乳グラタン (ブロッコリー トマト) キャベツスープ	パンズ/パン/マカロニ/油/小麦粉/胚芽米	鶏もも肉/豆乳/チーズ/ベーコン/牛乳/しらす干し	玉葱/マッシュルーム/人参/パセリ/トマト/ブロッコリー/キャベツ/オレンジ	牛乳 焼き おにぎり	558Kcal 22.6g
3	水	牛乳 せんべい	カレーライス コールスローサラダ 豆腐のみそ汁 いちご	胚芽米/じゃが芋/油/小麦粉/マヨネーズ/マカロニ/砂糖	豚肩ロース/チーズ/牛乳/絹ごし豆腐/油揚げ/わかめ/みそ/きな粉	玉葱/人参/りんご/キャベツ/コーン缶/トマト/いちご	牛乳 マカロニの あべかわ	567Kcal 22.4g
4	木	牛乳 ビスケット	焼きそば 三色サラダ レタススープ オレンジ	蒸し中華麺/油/ホットケーキミックス/メープルシロップ/マーガリン	豚肩ロース/なると/エビ/豚ひき肉/牛乳/たまご	キャベツ/人参/もやし/胡瓜/コーン缶/トマト/レタス/オレンジ	牛乳 ホットケーキ	546Kcal 19.6g
5	金	牛乳 クラッカー	チャーハン 春雨の中華和え えのきスープ りんご	胚芽米/油/春雨/白ゴマ/砂糖/ごま油/じゃが芋	なると/焼き豚/たまご/ベーコン/牛乳	人参/ねぎ/もやし/小松菜/玉葱/えのき/りんご	牛乳 フライド ポテト	574Kcal 16.0g
6	土	牛乳 ウエハース	バターロール 鶏のクリーム煮 トマトスープ オレンジ	バターロール/油/小麦粉/バター/スパゲティ	鶏もも肉/牛乳/生クリーム/ベーコン/シーチキン/刻みのり	玉葱/マッシュルーム/人参/トマト/ブロッコリー/あさつき/オレンジ	牛乳 ツナ スパゲティ	582Kcal 23.3g
8	月	牛乳 せんべい	五目うどん 豚肉とかぼちゃの 照り焼き 甘夏	ゆでうどん/油/コッペパン/粉糖	鶏もも肉/油揚げ/豚肩ロース肉/牛乳	ねぎ/人参/キャベツ/ほうれん草/かぼちゃ/甘夏	牛乳 揚げパン	566Kcal 21.6g
9	火	牛乳 ビスケット	ピースご飯 いちご 煮魚 切干し大根 小松菜のみそ汁	白米/砂糖	目鯛/さつま揚げ/油揚げ/わかめ/みそ/牛乳/ヨーグルト	グリーンピース/人参/切り干し大根/小松菜/玉葱/いちご/バナナ/桃缶/みかん缶	牛乳 フルーツ ヨーグルト	531Kcal 24.0g
10	水	牛乳 クラッカー	バターロール オレンジ ミートローフ キャベツのカレーソー カブのスープ	バターロール/パン粉/油/わんたんの皮	豚ひき肉/絞豆腐/牛乳/ロースハム/ジョア/チーズ	玉葱/キャベツ/ピーマン/カブ/オレンジ	ジョア チーズ揚げ	510Kcal 21.5g
11	木	ヤクルト	わかめご飯 デコポン 鶏の唐揚げ アスパラゴマ和え かまぼこのすまし汁	胚芽米/小麦粉/片栗粉/油/砂糖/ごま	わかめ/鶏もも肉/かまぼこ/牛乳/きな粉	人参/アスパラガス/えのき/デコポン	牛乳 ちんすこう	614Kcal 19.2g
入園を祝う会								
12	金	牛乳 せんべい	ご飯 いちご 焼き肉 もやし炒め ニラのみそ汁	胚芽米/砂糖/ゴマ/油	豚肩ロース/絹ごし豆腐/みそ/牛乳/生クリーム/寒天	人参/玉葱/もやし/ニラ/いちご/オレンジジュース/みかん缶	牛乳 オレンジ ゼリー	533Kcal 18.7g
13	土	牛乳 ビスケット	肉団子みそうどん じゃが芋ツナ炒め オレンジ	ゆでうどん/片栗粉/じゃが芋/ごま油/砂糖/バターロール	みそ/豚ひき肉/生揚げ/シーチキン/牛乳	白菜/椎茸/ねぎ/小松菜/人参/アスパラガス/玉葱/オレンジ/いちごジャム	牛乳 ジャム ロール	533Kcal 23.4g
24	水	ヤクルト	わかめご飯 メロン 鶏の唐揚げ アスパラゴマ和え かまぼこのすまし汁	胚芽米/小麦粉/片栗粉/油/砂糖/ホットケーキミックス	わかめ/鶏もも肉/かまぼこ/牛乳/たまご/生クリーム	人参/アスパラガス/えのき/メロン/いちご/いちごジャム	牛乳 いちごの ケーキ	592Kcal 20.6g
誕生会								
※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	たんぱく質	555Kcal	21.2g



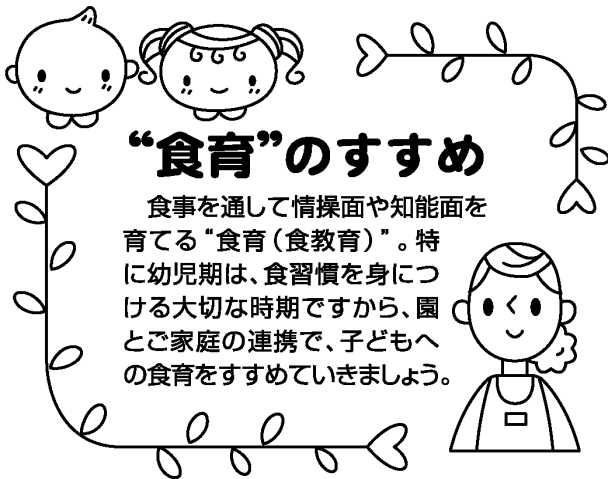
ご入園・ご進級おめでとうございます



今年度も給食室は安全で美味しい給食作りを心がけ、子供たちの心と体の発達を大切にしながら様々な体験を通じて食への興味が持てるような環境作りをしたいと思います。

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、その時の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。

毎月レシピの紹介も行っています。サンプルケースの横に置いてありますのでご自由にお持ち帰り下さい。知りたいレシピのリクエストはいつでも受け付けていますのでご要望やその他ご不明な点や意見などがありましたらいつでも声をかけて下さい。一年間よろしくお願い致します。



“食育”のすすめ

食事を通して情操面や知能面を育てる“食育(食教育)”。特に幼児期は、食習慣を身につける大切な時期ですから、園とご家庭の連携で、子どもへの食育をすすめていきましょう。

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。はと・あひる組では野菜を育て収穫した野菜を使った調理保育を行います。調理保育の日は前もってお知らせしますのでエフロン・三角巾のご用意をお願い致します。

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ぶ能力です。

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「料理をする能力」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

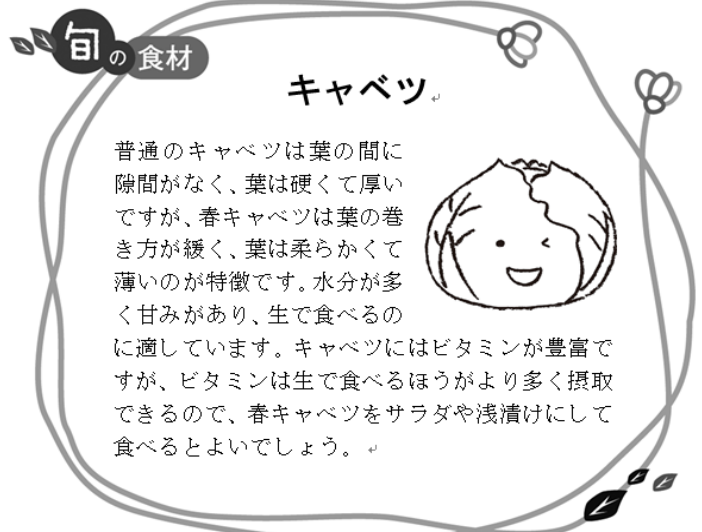
素材そのものの味がわかる能力も必要です。子どもときから化学調味料に頼らない本物のだしに親しむことで、鋭敏で感性豊かな味覚が育ちます。



給食室メンバー紹介

栄養士 浜田 真規子
永尾 碧夏
調理師 大江 啓子

パート調理員 岩田 里絵
伊藤 正代
一年間よろしくお願い致します



旬の食材

キャベツ

普通のキャベツは葉の間に隙間がなく、葉は硬くて厚いですが、春キャベツは葉の巻き方が緩く、葉は柔らかくて薄いのが特徴です。水分が多く甘みがあり、生で食べるのに適しています。キャベツにはビタミンが豊富ですが、ビタミンは生で食べるほうがより多く摂取できるので、春キャベツをサラダや浅漬けにして食べるとよいでしょう。