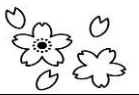




令和2年

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	水	ヤクルト	パン りんご 照り焼きミートローフ	ロールパン/パン粉/砂糖 /片栗粉/バター/細うどん	豚ひき肉/牛乳/ベーコン /たまご	玉葱/チンゲン菜/人参/ トマト/キャベツ/りんご/ 葱	牛乳	577Kcal
		牛乳 せんべい	チンゲン菜ソテー トマトスープ				にゅうめん	23.1g
2 16	木	りんご ジュース	ご飯 甘夏 煮魚	胚芽米/ごま/砂糖/さつ ま芋/ホットケーキミックス /油	めだい/油揚げ/みそ/牛 乳/たまご/カルピス	アスパラ/人参/しめじ/甘 夏	牛乳	541Kcal
		牛乳 ウエハース	アスパラのごま和え さつま芋のみそ汁				カルピス 蒸しケーキ	22.2g
3 17	金	牛乳 せんべい	五目うどん 豚肉と大根の煮物 いちご	ゆでうどん/砂糖/ごま油/ さつま芋/バター	鶏もも/油揚げ/豚肩ロ ース/牛乳/生クリーム/たま ご	人参/葱/キャベツ/ほう れん草/大根/いんげん/ いちご/かぼちゃ	牛乳	511Kcal
							スイート パンプキン	19.4g
4 18	土	牛乳 ビスケット	パン オレンジ 鶏のコーンマヨ焼き (ブロッコリー・トマト) キャベツスープ	バターロール/マヨネーズ/ /マカロニ/砂糖	鶏もも/チーズ/牛乳/きな こ	クリームコーン缶/コーン 缶/パセリ/トマト/ブロッ コリー/キャベツ/人参/玉 葱/浅葱	牛乳	515Kcal
							マカロニ 安倍川	22.3g
6 20	月	牛乳 ウエハース	チャーハン ナムル 豆腐スープ 甘夏	胚芽米/油/ごま/砂糖/ご ま油/じゃが芋	なると/豚ひき/たまご/絹 ごし豆腐/ジョア	人参/葱/きゅうり/もやし/ ほうれん草/しめじ/甘夏	ジョア フライド ポテト	578Kcal 17.2g
7 21	火	牛乳 せんべい	パン いちご 白身魚フライ (キャベツ・胡瓜・トマト) ポトフ	パンズパン/小麦粉/パン 粉/油/砂糖/じゃが芋/胚 芽米	カレイ/たまご/牛乳/鶏も も/のり	トマト/きゅうり/キャベツ/ 玉葱/人参/いんげん/い ちご	牛乳	548Kcal
							ゆかり おにぎり	24.3g
8 22	水	牛乳 クラッカー	ミートソーススパゲティ 野菜スティック レタススープ りんご	スパゲティ/油/オリーブ 油/マヨネーズ/砂糖	豚ひき/チーズ/みそ/牛 乳/生クリーム	人参/玉葱/ピーマン/ マッシュルーム/トマト ジュース/パセリ/きゅうり /大根/トマト/レタス/コー ン缶	牛乳	567Kcal
							オレンジ ゼリー	18.5g
9	木	ヤクルト	わかめご飯 いちご 唐揚げ かぼちゃサラダ かまぼこのすまし汁	胚芽米/小麦粉/片栗粉/ 油/マヨネーズ/ホットケ ーキミックス/バター/砂糖	わかめ/鶏もも/かまぼ こ/牛乳/たまご	かぼちゃ/玉葱/きゅうり/ トマト/ほうれん草/いちご /バナナ	牛乳	648Kcal
							バナナ ケーキ	19.7g
10 23	金 木	牛乳 ビスケット	ピースご飯 魚の西京焼き キャベツの煮浸し かき玉汁 オレンジ	白米/砂糖/片栗粉/食パン	めかじき/みそ/油揚げ/ ちりめんじゃこ/わかめ/ たまご/牛乳	グリーンピース/キャベツ/ 小松菜/葱/オレンジ/い ちごジャム	牛乳	548Kcal
							ジャムサンド	24.7g
11 25	土	牛乳 せんべい	鶏南蛮うどん 野菜の炊き合わせ りんご	ゆでうどん/片栗粉/砂糖 /クラッカー	鶏もも/さつま揚げ/牛乳/ 生クリーム	玉葱/椎茸/人参/葱/ほう れん草/大根/いんげん/ りんご/みかん缶/いちご	牛乳	575Kcal
							フルーツ カナッペ	19.8g
13 27	月	牛乳 ビスケット	ハヤシライス ツナサラダ ニラのみそ汁 オレンジ	胚芽米/じゃが芋/油/小 麦粉/バター/砂糖/せん べい	豚肩ロース/ツナ缶/絹ご し豆腐/みそ/ヨーグルト	玉葱/人参/キャベツ/ きゅうり/トマト/ニラ/オレ ンジ/バナナ/いちご	牛乳	547Kcal
							苺ヨーグルト せんべい	18.3g
14 28	火	牛乳 クラッカー	筍ご飯 いちご 鶏の生姜焼き 菜の花のおかか和え お麩のすまし汁	白米/麩/小麦粉/油/マヨ ネーズ	油揚げ/鶏もも/わかめ/ 牛乳/たまご/ちりめん じゃこ	たけのこ/人参/絹さや/ 菜の花/ほうれん草/椎茸 /いちご/キャベツ	牛乳	559Kcal
							お好み焼き	24.0g
24 金	金	ヤクルト	わかめご飯 メロン 唐揚げ かぼちゃサラダ かまぼこのすまし汁	胚芽米/小麦粉/片栗粉/ 油/マヨネーズ/ホットケ ーキミックス/バター/砂糖	わかめ/鶏もも/かまぼ こ/牛乳/たまご	かぼちゃ/玉葱/きゅうり/ トマト/ほうれん草/メロン /バナナ	牛乳	648Kcal
							バナナ ケーキ	19.6g
30 木	木	牛乳 ウエハース	鮭ご飯 生揚げの煮物 春野菜の豚汁 甘夏	胚芽米/砂糖/じゃが芋/ 小麦粉/油	鮭/生揚げ/さつま揚げ/ 豚もも/みそ/牛乳/きなこ	いんげん/人参/キャベツ/ 玉葱/ごぼう/アスパラ/ 葱/甘夏	牛乳	617Kcal
							きなこ ちんすこう	23.6g

※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 562Kcal

たんぱく質 21.2g



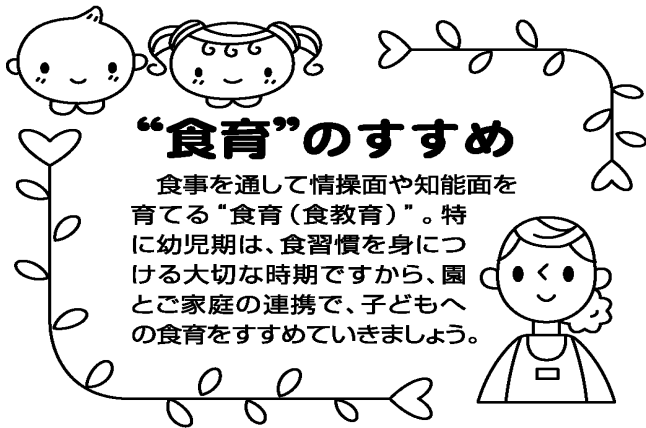
ご入園・ご進級おめでとうございます



今年度も安全で美味しい給食作りを心がけ、子ども達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ています。仕入れの状況等、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、ご意見などありましたらいつでもお声掛け下さい。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爪切り、エプロン・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＞

調理師	大江 啓子
管理栄養士	永尾 碧夏
栄養士	阿部 恭子
パート調理員	岩田 里絵
	伊藤 正代
	伊藤 淑江

よろしくお願い致します

＜食育活動＞

3月3日 はと組

自分達で育てた大根を収穫してピーラーで薄くむき、切干大根を作りました。乾燥して出来上がった切干大根は11日に食べました。

3月11日 つばめ組

人参とかぶの種を植えました。事務所前のプランターに植えてあるので、観察してみてくださいね！

【今月の予定】

4月9日(木) はと組、22日(水) つばめ組
グリーンピースのさやむぎをします。