



令和3年

4月献立表

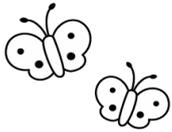
田無北原保育園



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	木	牛乳 せんべい	筍ご飯 いちご 煮魚 アスパラのおかか和え お麩のみそ汁	胚芽米/砂糖/焼き麩/食 パン/バター	油揚げ/海苔/目鯛/かつ お節/みそ/牛乳	ゆで筍/人参/生姜/葱/ アスパラ/玉葱/ほうれん 草/いちご	牛乳 シュガー トースト	593Kcal 25.3g
2 16	金	牛乳 ビスケット	焼きそば 豆腐サラダ なるとスープ りんご	中華麺/油/砂糖/バター/ ホットケーキミックス	豚肩ロース/青海苔/木綿 豆腐/なると/牛乳/たま ご/きなこ	キャベツ/人参/もやし/ きゅうり/コーン缶/トマト/ えのき/あさつき/りんご	牛乳 きなこ蒸し ケーキ	563Kcal 21.7g
3 17	土	牛乳 せんべい	パン 甘夏 鶏のカレマヨムニエル ブロッコリーサラダ さつま芋スープ	ロールパン/マヨネーズ/ 砂糖/オリーブ油/さつま 芋/パイシート	鶏もも/ロースハム/牛乳/ 豚ひき/チーズ	ブロッコリー/人参/コーン 缶/玉葱/いんげん/甘夏	牛乳 ミートパイ	532Kcal 25.6g
5 19	月	牛乳 ウエハース	ハヤシライス フレンチサラダ かぶのスープ いちご	胚芽米/油/じゃが芋/バ ター/米粉/砂糖/強力粉	豚肩ロース/ベーコン/牛 乳/チーズ	玉葱/人参/ホールトマト 缶/キャベツ/きゅうり/み かん缶/レモン汁/かぶ/ いちご	牛乳 手作り チーズパン	624Kcal 21.8g
6 20	火	牛乳 せんべい	肉うどん かぼちゃの煮物 オレンジ	うどん/砂糖/胚芽米	豚ばら/油揚げ/牛乳/鮭/ 海苔	人参/キャベツ/葱/ほう れん草/かぼちゃ/オレン ジ	牛乳 鮭おにぎり	568Kcal 21.0g
7 21	水	牛乳 クラッカー	チャーハン 甘夏 鶏のみそ焼き ナムル レタススープ	胚芽米/ごま油/砂糖/ご ま/せんべい	牛乳/豚ひき/たまご/鶏 もも/みそ/ヨーグルト	人参/葱/もやし/チンゲ ン菜/レタス/玉葱/コーン缶 /甘夏/バナナ/いちご	麦茶 フルーツヨーグル トせんべい	584Kcal 25.1g
8 22	木	牛乳 せんべい	パン りんご フィッシュピザ (ブロッコリー・トマト) コーンポタージュ	コッペパン/じゃが芋/油	カレー/チーズ/牛乳	玉葱/ピーマン/トマト/ブ ロッコリー/クリームコーン 缶/コーン缶/パセリ/りん ご	牛乳 フライド ポテト	590Kcal 25.0g
9 23	金	牛乳 ビスケット	わかめご飯 いちご 照り焼きハンバーグ マカロニサラダ かまぼこのすまし汁	胚芽米/片栗粉/砂糖/マ カロニ/マヨネーズ/ホット ケーキミックス/バター/ メープルシロップ	わかめ/絹ごし豆腐/豚ひ き/ロースハム/かまぼこ /牛乳/たまご	玉葱/きゅうり/人参/トマ ト/えのき/ほうれん草/い ちご	牛乳 ホット ケーキ	606Kcal 22.6g
10 24	土	牛乳 せんべい	鶏南蛮うどん かぶのそぼろ煮 はっさく	うどん/片栗粉/砂糖/ ロールパン	鶏もも/豚ひき/牛乳	玉葱/椎茸/人参/白菜/ あさつき/かぶ/はっさく/ いちごジャム	牛乳 ジャム ロール	520Kcal 20.7g
12 26	月	牛乳 クラッカー	グリーンピースご飯 お魚ステーキ 切干大根 かき玉汁 オレンジ	白米/片栗粉/油/砂糖/ さつま芋/バター	めかじき/さつま揚げ/み そ/たまご/牛乳/生クリー ム	グリーンピース/玉葱/人 参/切干大根/絹さや/し めじ/チンゲン菜/オレン ジ/かぼちゃ	牛乳 ヘルシー パンケーキ	554Kcal 25.5g
13 27	火	牛乳 せんべい	ご飯 いちご 焼き肉 もやし炒め 豆腐のみそ汁	胚芽米/砂糖/油/小麦粉	豚肩ロース/絹ごし豆腐/ みそ/わかめ/牛乳/ちり めんじゃこ/たまご	玉葱/生姜/りんご/人参/ ピーマン/もやし/いちご/ キャベツ	牛乳 小魚おやき	571Kcal 24.8g
14 28	水	牛乳 ウエハース	パン はっさく 唐揚げ ポテトサラダ ミネストローネ	パンズパン/片栗粉/油/ じゃが芋/マヨネーズ/うど ん	牛乳/鶏もも/ウインナー/ 豚ばら	生姜/きゅうり/人参/コー ン缶/キャベツ/玉葱/トマ トジュース/はっさく/葱/ えのき	麦茶 葱塩うどん	582Kcal 22.8g
30	金	牛乳 スティック 胡瓜	ご飯 いちご 魚のバター醤油 干草煮 春野菜の豚汁	胚芽米/バター/砂糖/小 麦粉	鮭/油揚げ/豚もも/みそ/ 牛乳/たまご	人参/チンゲン菜/ごぼう/ 葱/アスパラ/いちご/バ ナナ	牛乳 バナナ マフィン	584Kcal 25.2g

※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
9日に入園を祝う会、23日に誕生会を行います

月平均栄養価 エネルギー 574Kcal たんぱく質 23.8g

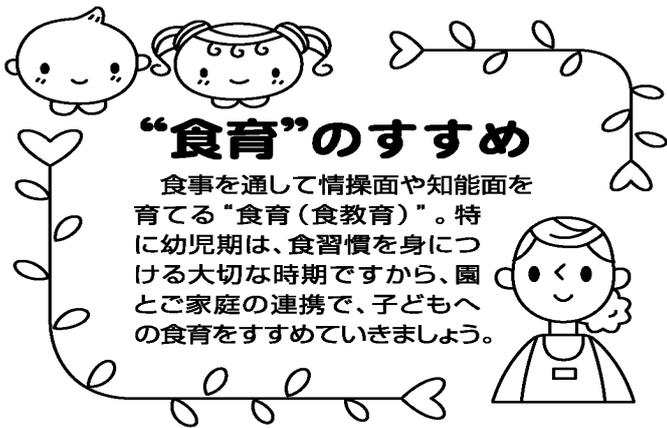


ご入園・ご進級おめでとございます



今年度も安全で美味しい給食作りを心がけ、子ども達の心身の発達を大切に、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ていきたいと思っております。通常ですと玄関のサンプルケースにその日の給食とおやつを展示しているのですが、感染症予防のため今年度も当面の間お休みします。給食の写真是田無北原保育園のInstagramにてご覧頂けます。献立は仕入れの状況等、その時の都合により食材や内容を変更することがありますが、ご了承下さい。あひる組のお部屋と玄関には「食育北原列車」という三色食品群を展示しており、その日に提供した食材を列車に乗せて紹介しています。給食の提供量や気になるレシピ、その他ご要望やご不明な点等ありましたら、いつでもお声掛けください。

一年間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ますが、今年度も感染症予防の為、中止になる可能性があります。ご了承下さい。つばめ・はと・あひる組は野菜を育てて収穫します。調理保育を行う際はお知らせしますので、爪切り、エプロン、三角巾、マスク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

子どもにわかりにく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、

窒息事故にご注意を！！

＜保育園で使用を避ける食材＞

- 球形の食材
ブチトマト、うずらの卵、球形のチーズ、ぶどう、さくらんぼ、ナッツや乾燥した豆類
- 粘着性が高い食材
餅、白玉団子
- 固い食材
いか(小さく切っても加熱すると固くなるため)
※この他にもO、1歳児は固く噛み切れないエビや貝類、
噛み切りにくい海苔等は提供を避けます

どんな食材でも窒息の危険はあります。話しながら、遊びながら食べさせない、よく噛んで食べさせる等の

