



令和4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
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
1 15	金	牛乳 ウエハース	肉うどん じゃが芋のそぼろ煮 りんご	うどん/砂糖/油/じゃが芋/バター/ホットケーキミックス	豚ばら/鶏ひき/牛乳/カルピス	人参/キャベツ/葱/ほうれん草/玉葱/いんげん/りんご/いちごジャム	牛乳 苺カルピス 蒸しケーキ	516kcal 18.3g
2 16	土	牛乳 せんべい	ハニーソイパン チキンのトマトソース チンゲン菜スープ オレンジ	ハニーソイパン/油/オリーブ油/砂糖/胚芽米	鶏もも/チーズ/牛乳(おにぎりは幼児組のみ海苔がつけます)	玉葱/トマト/スナップえんどう/人参/しめじ/チンゲン菜/清見	牛乳 ゆかり おにぎり	522kcal 23.7g
4 18	月	りんご ジュース 牛乳 せんべい	筍ご飯 オレンジ 煮魚 春野菜のお浸し さつま芋のみそ汁	白米/砂糖/さつま芋/食パン	油揚げ/めだい/かつお節/みそ/わかめ/牛乳/チーズ	筍/人参/絹さや/生姜/キャベツ/アスパラ/玉葱/清見	牛乳 チーズ トースト	539kcal 24.8g
5 19	火	りんご ジュース 牛乳 クラッカー	五目うどん かぼちゃの煮物 いちご	うどん/砂糖/バター/はちみつ/小麦粉	鶏もも/絹ごし豆腐/わかめ/牛乳/たまご	人参/葱/白菜/かぼちゃ/いちご	牛乳 キャロット マフィン	520kcal 18.1g
6 20	水	牛乳 せんべい	ロールパン りんご ミートローフ (ブロッコリー・トマト) コーンスープ	ロールパン/片栗粉/砂糖/じゃが芋/油	豚ひき/豆乳/牛乳	玉葱/ブロッコリー/トマト/クリームコーン/コーン/りんご	牛乳 フライド ポテト	586kcal 24.0g
7 21	木	牛乳 ビスケット	カレーライス ツナサラダ もやしスープ デコポン	胚芽米/油/じゃが芋/バター/はちみつ/米粉/砂糖/せんべい	豚もも/ツナ/ベーコン/ヨーグルト	玉葱/人参/りんご/大根/きゅうり/トマト/もやし/あさつき/清見/いちご/バナナ	麦茶 せんべい 苺バナナ ヨーグルト	565kcal 18.2g
8 22	金	牛乳 せんべい	わかめご飯 唐揚げ いちご キャベツのおかかマヨ和え 蒲鉾のすまし汁	胚芽米/片栗粉/油/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/鶏もも/かつお節/かまぼこ/牛乳/たまご	生姜/キャベツ/人参/きゅうり/葱/ほうれん草/いちご	牛乳 ホット ケーキ	592kcal 23.9g
9 23	土	牛乳 せんべい	鶏南蛮うどん けんちん煮 オレンジ	うどん/砂糖/片栗粉/食パン	鶏もも/生揚げ/さつま揚げ/牛乳	玉葱/椎茸/人参/白菜/あさつき/大根/いんげん/清見/いちごジャム	牛乳 ジャム サンド	520kcal 20.4g
11 25	月	牛乳 ウエハース	パン いちご 焼きコロッケ (キャベツ・トマト) 豆苗スープ	じゃが芋/油/パン粉/胚芽米/バター ①プティポワンパン ②ロールパン	豚ひき/ベーコン/牛乳/ちりめんじゃこ	玉葱/トマト/キャベツ/人参/えのき/豆苗/いちご/ごぼう	牛乳 じゃこ ピラフ	507kcal 19.9g
12 26	火	牛乳 ビスケット	鮭ご飯 りんご 鶏の照り焼き 切干大根の炒め煮 チンゲン菜のみそ汁	胚芽米/油/砂糖/さつま芋/バター	鮭/鶏もも/油揚げ/絹ごし豆腐/みそ/牛乳/生クリーム	人参/切干大根/絹さや/玉葱/チンゲン菜/りんご	牛乳 スイート ポテト	570kcal 25.1g
13 27	水	牛乳 せんべい	ミートソーススパゲティ アスパラサラダ かぶのスープ オレンジ	スパゲティ/オリーブ油/砂糖/油/コッペパン	豚ひき/チーズ/ベーコン/牛乳/きなこ/豆乳	玉葱/人参/マッシュルーム/ピーマン/トマトジュース/アスパラ/きゅうり/コーン/レモン汁/かぶ/清見	牛乳 きなこ クリームサンド	559kcal 25.5g
14 28	木	牛乳 クラッカー	チャーハン いちご かじきのムニエル 三色ナムル わかめスープ	胚芽米/油/米粉/砂糖/マカロニ	なんと/焼き豚/たまご/めかじき/わかめ/牛乳/豚ばら/かつお節/青海苔	葱/人参/もやし/チンゲン菜/えのき/玉葱/いちご/キャベツ	牛乳 焼き マカロニ	521kcal 26.3g
30	土	牛乳 せんべい	プティポワンパン タンドリーチキン キャベツスープ オレンジ	プティポワンパン/じゃが芋/バター	鶏もも/ヨーグルト/牛乳	生姜/玉葱/ブロッコリー/キャベツ/人参/あさつき/清見	牛乳 じゃが バター	539kcal 22.8g

※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

【献立紹介】

- ♡4日、18日の「春野菜のお浸し」は苦手な子が多いアスパラをキャベツと一緒に合わせてお浸しにします
- ♡8日は入園を祝う会、22日は誕生会なので子ども達に人気の「わかめご飯」と「唐揚げ」を提供します
- ♡11日、25日の豆苗は苗を幼児組で育ててもらいます

月平均栄養価 エネルギー 530kcal たんぱく質 22.5g

- ♡2日、16日のハニーソイパンはその名の通りはちみつと豆乳を練り込んだ卵、乳不使用のパンです
- ♡11日、25日、30日のプティポワンパンはさつま芋ペーストを練り込んだ卵、乳不使用のパンです
- ♡春野菜の美味しい季節です。苦手な子もいますが食材に触れ親しむ機会を作ったり、味付け等を工夫して食べてもらいたいと思います！



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Instagram「田無北原保育園食育Diary」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、はと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。

“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15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、

〈給食室メンバー紹介〉

管理栄養士	永尾 碧夏
栄養士	阿部 恭子
調理員	岩田 里絵
パート調理員	中島 直美
	伊藤 淑江
	神田 良子

よろしくお願致します

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、巨峰、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
 - 硬い食材
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0、1歳児は硬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があります。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