



令和5年

4月献立表

田無北原保育園

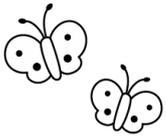


日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
1 15	土	牛乳 せんべい	ナチュラルパン 鶏肉のクリーム煮 オニオンスープ オレンジ	ナチュラルパン/バター/ 砂糖/薄力粉	鶏もも/牛乳/ベーコン/た まご	玉葱/人参/マッシュルー ム/コーン/エリンギ/あさ つき/オレンジ	牛乳 ココア マフィン	583kcal 25.3g
3 17	月	牛乳 ゆで人参	筍ご飯 いちご 煮魚 菜の花のごま和え 麩のすまし汁	胚芽米/砂糖/ごま/麩/ ホットケーキミックス/バ ター/マヨネーズ	めだい/ツナ/わかめ/牛 乳/たまご	筍/人参/生姜/ねぎ/菜 の花/ほうれん草/椎茸/ いちご/コーン	牛乳 コーンマヨ カップケーキ	563kcal 24.8g
4 18	火	牛乳 クラッカー	焼きそば りんご 三色サラダ レタスのスープ	中華麺/油/砂糖/食パン /グラニュー糖/バター	豚肩/なると/あおのり/ 牛乳	キャベツ/人参/もやし/ ピーマン/胡瓜/コーン/ト マト/玉葱/レタス/りんご	牛乳 シュガー トースト	538kcal 19.1g
5 19	水	牛乳 せんべい	五目うどん 豚肉と大根の煮物 いちご	うどん/砂糖/油/薄力粉/ 粉糖	鶏もも/豚バラ/牛乳	人参/葱/キャベツ/ほう れん草/生姜/大根/絹さ や/いちご	牛乳 さくさく クッキー	507kcal 17.6g
6 20	木	牛乳 ビスケット	ハヤシライス ツナサラダ 水菜のスープ オレンジ	胚芽米/油/じゃがいも/ バター/砂糖/せんべい	豚肩/ツナ/ヨーグルト	にんにく/玉葱/人参/マッ シュルーム/トマトピュー レ/キャベツ/胡瓜/水菜/ オレンジ/バナナ/みかん	麦茶 せんべい フルーツ ヨーグルト	503kcal 16.6g
7 21	金	牛乳 せんべい	ご飯 いちご 魚のみそマヨ焼き 小松菜とえのきの和え物 さつまいもの味噌汁	胚芽米/マヨネーズ/砂糖 /油/ごま/さつまいも/ じゃがいも/バター	鮭/味噌/牛乳	小松菜/えのき/人参/白 菜/大根/あさつき/いち ご	牛乳 じゃが バター	503kcal 21.7g
8 22	土	牛乳 せんべい	プティポワンパン バーベキューチキン ポテトサラダ ミルクスープ オレンジ	プティポワンパン/はちみつ /じゃがいも/マヨネー ズ/胚芽米	鶏もも/ベーコン/牛乳/ 塩昆布/のり (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつかます)	胡瓜/人参/玉葱/しめじ/ パセリ/オレンジ	牛乳 塩昆布 おにぎり	606kcal 26.5g
10 24	月	牛乳 せんべい	鮭ご飯 りんご 肉じゃが かぶと胡瓜のゆかり和え 玉葱の味噌汁	胚芽米/ごま/油/じゃが いも/しらたき/砂糖/うど ん	鮭/豚もも/味噌/牛乳/豚 バラ/あおのり	玉葱/人参/いんげん/か ぶ/胡瓜/大根/にら/りん ご/キャベツ	牛乳 焼きうどん	534kcal 21.6g
11 27	火 木	牛乳 ビスケット	ご飯 オレンジ 照り焼きハンバーグ 青菜のソテー 白菜のスープ	胚芽米/パン粉/砂糖/片 栗粉/バター/スパゲティ /油	豚ひき/たまご/ベーコン/ 牛乳/しらす/のり	玉葱/人参/小松菜/白菜 /コーン/オレンジ	牛乳 じゃこ スパゲティ	532kcal 23.9g
12 26	水	牛乳 クラッカー	ロールパン マカロニグラタン (ブロッコリー・トマト) 豆苗スープ オレンジ	ロールパン/マカロニ/バ ター/餃子の皮	鶏もも/ベーコン/牛乳/ チーズ/ウィンナー	玉葱/人参/マッシュルー ム/ブロッコリー/トマト/エ リンギ/葱/豆苗/オレンジ /ピーマン	牛乳 餃子の 皮ピザ	551kcal 25.9g
13 25	木 火	牛乳 ウエハース	わかめご飯 いちご 鶏の唐揚げ(葱ソース) アスパラのおかか和え 蒲鉾のすまし汁	胚芽米/片栗粉/油/砂糖 /バター/ホットケーキミッ クス	わかめ/鶏もも/蒲鉾/牛 乳/たまご/カルピス/ク リーム	葱/人参/アスパラ/胡瓜 /えのき/ほうれん草/い ちご/⑬いちごジャム⑮ブ ルーベリージャム	牛乳 カルピス ケーキ	562kcal 23.3g
14 28	金	牛乳 スティック 胡瓜	肉うどん 南瓜のそぼろ煮 りんご	うどん/砂糖/胚芽米/バ ター	豚バラ/鶏ひき/牛乳/鶏 もも	人参/キャベツ/ほうれん 草/かぼちゃ/絹さや/り んご/玉葱/マッシュルー ム	牛乳 チキン ピラフ	531kcal 18.7g
※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 544kcal		たんぱく質 22.1g

【献立紹介】

- ★13日は入園を祝う会、25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(葱ソース)」を提供します。
- ★12日、26日の豆苗は苗を幼児組で育ててもらう予定です。
- ★1日、15日のナチュラルパン、12日、26日のロールパンは卵、乳不使用のパンです。

- ★8日、22日、のプティポワンパンはさつまいも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

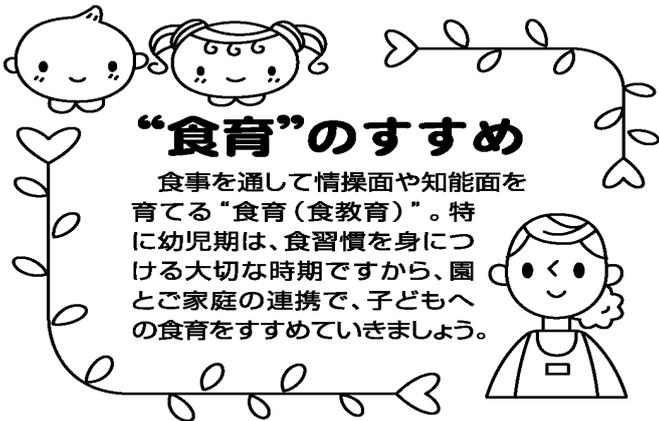


今年度も安全で美味しい給食作りを心がけ、子ども達の心身の発達を大切に、様々な体験を通じて食への興味が持てるような環境作りをしていきたいと思っております。

感染症予防の為、しばらくお休みしておりました事務室前のサンプルケースの給食とおやつ展示を今年度より再開いたします。引き続きInstagram「田無北原保育園食育Diary」にて写真もご覧頂けます。

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。予めご了承ください。

あひる組、はと組のお部屋と玄関には「食育きたはら列車」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。



“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。はと組・あひる組は野菜を育て、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、マスクのご用意をお願いいたします。

＜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。子どもとく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＞

管理栄養士 渡邊
栄養士 大野
調理員 岩田

パート調理員
中島・伊藤・神田

よろしくお願いいたします

窒息事故にご注意を！！

＜保育園で使用を避けている食材＞

- 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為）
- ※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配慮をご家庭でもお願いいたします。