食育だより4月

令和2年3月25日発行

❀ご入園、ご進級おめでとうございます❀

色とりどりに咲く花々と共に、子どもたちの登園を迎える季節となりました。
給食室では子どもたちに色々な食材を知ってもらい、安全でおいしい食事を提供したいと思っています。

食事の適量って？

「食べる量が多いか、少ないか」。幼児期にはたいへん気になる問題です。少食だと子どもの発育に影響するのでは？ と心配になるものです。しかし基本的に、子どもが元気よく育っていれば、それが適量と判断してよいでしょう。子どもは食欲にむらや偏食があって当然です。きのうときょうで比較するのではなく、数日から1週間単位で、長期的にみていきましょう。

幼児にとってのおやつの意味

成長の著しい幼児は、1日3回の食事では十分な栄養がとりきれません。おやつは、不足しがちな栄養分や1日に必要な栄養分を補う食事と考えましょう。チョコレートやスナック菓子などではなく、エネルギー、カルシウム、ビタミン類などがとれる、おにぎりやサンドイッチと、乳製品や果物といった軽食のような組み合わせが適しています。

2020年04月

献　立　表

ははそノ森オリオリ保育園(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ) 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	10時おやつ
1	水	和風カレー ワカメとネギのスープ 豆腐と水菜のサラダ フルーツゼリー	麦茶 シュガートースト	米、食パン、和風ドレッシング、油、砂糖、マーガリン	鶏ひき肉、絹ごし豆腐	だいこん、レタス、きゅうり、にんじん、たまねぎ、みずな、しいたけ、ねぎ、カットわかめ	麦茶 せんべい
2	木	ご飯　パイン缶 かきたまスープ 麻婆春雨 もやしのナムル	麦茶 ココアパンケーキ ホイップ添え	米、はるさめ、ホットケーキ粉、ごま油、砂糖、ごま、片栗粉	豚ひき肉、卵、牛乳、ホイップクリーム、みそ	パイン缶、もやし、きゅうり、にんじん、たけのこ、にら、たまねぎ、干しいたけ、ねぎ、きくらげ、にんにく、しょうが	麦茶 クッキー
3	金	ロールパン ミネストローネ 鶏肉の香草焼き ガーデンサラダ	麦茶 チーズおかか おにぎり	ロールパン、米、マカロニ・スパゲティ、フレンチドレッシング、パン粉、オリーブ油、砂糖	鶏肉、ベーコン、チーズ、かつお節、粉チーズ	レタス、キャベツ、トマト缶、コーン、にんじん、たまねぎ、サニーレタス、にんにく	麦茶 卵ボーロ
4	土	五目チャーハン ビーフンスープ	麦茶 バナナ	米、ビーフン、ごま油、油	ウインナーソーセージ、卵	バナナ、にんじん、ピーマン、ねぎ	麦茶 ビスケット
5	日						
6	月	ご飯 なめこのみそ汁 白身魚の利休焼き 切り干し大根の煮物	麦茶 たこ焼き	米、小麦粉、砂糖、油、黒ごま、ごま	たら、豆腐、牛乳、たこ、油揚げ、卵、みそ、かつお節	キャベツ、なめこ、にんじん、切り干し大根、ねぎ、いんげん、干ししいたけ、あおのり	飲むヨーグルト
7	火	肉うどん 桜エビと枝豆のかき揚げ オレンジ	麦茶 ブラウニー	ゆでうどん、油、砂糖、てんぷら粉、小麦粉	豚肉、かまぼこ、卵、バター、干しえび	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えだまめ、しょうが	麦茶 塩むすび
8	水	ご飯 ポパイスープ 豆腐とチーズのオムレツ 桃色ポテトサラダ	麦茶 フルーツパフェ	米、じゃがいも、マヨネーズ、コーンフレーク	豆腐、卵、ホイップクリーム、ハム、とろけるチーズ	きゅうり、ほうれんそう、バナナ、にんじん、たまねぎ、みかん缶、コーン、チェリー缶、ビーツ	麦茶 クッキー
9	木	ご飯 スンドゥブ風スープ ヤンニョムチキン チョレギサラダ	麦茶 ポンデケージョ	米、白玉粉、砂糖、油、ごま油、ごま	鶏肉、豆腐、豆乳、みそ、みそ、チーズ、粉チーズ	たけのこ、レタス、トマト、トマトピューレ、きゅうり、きくらげ、わかめ、にんにく、焼きのり	麦茶 せんべい
10	金	ご飯 豚汁 鯖のパン粉焼き 納豆とれんこんのサラダ	リンゴジュース フライドポテト	米、フライドポテト、油、マヨネーズ、パン粉	さば、豚肉、挽きわり納豆、みそ	りんご果汁、れんこん、きゅうり、だいこん、ごぼう、にんじん、みずな、ねぎ、レモン果汁	麦茶 ビスケット
11	土	あんかけ焼きそば ワカメサラダ	牛乳 コーンフレーク	焼きそばめん、コーンフレーク、和風ドレッシング	牛乳、豚肉	たまねぎ、もやし、きゅうり、レタス、にんじん、わかめ、きくらげ	麦茶 卵ボーロ
12	日						
13	月	ご飯 キャベツのみそ汁 豚肉と大根の煮物 和風サラダ	麦茶 セサミクッキー	米、小麦粉、粉糖、和風ドレッシング、アーモンドプードル、砂糖、黒ごま、ごま	豚肉、厚揚げ、バター、みそ、きな粉、卵	キャベツ、レタス、きゅうり、たまねぎ、だいこん、いんげん、パプリカ、みずな、しいたけ	麦茶 せんべい
14	火	パン オニオンスープ ポークソテー ～ブルーベリーソース添え～ シーザーサラダ	麦茶 ツナマヨおにぎり	食パン、米、マヨネーズ、フレンチドレッシング、砂糖	豚肉、ツナ缶、粉チーズ	レタス、きゅうり、にんじん、たまねぎ、セロリ、トマト、サニーレタス、パプリカ、ブルーベリージャム	麦茶 ヨーグルト
15	水	チキンライス　ミニトマト コンソメスープ スコップコロッケ ブロッコリーサラダ	麦茶 桃色ケーキ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、パン粉、フレンチドレッシング	鶏肉、卵、豚肉、豆乳、生クリーム、牛肉、バター、牛乳	たまねぎ、いちご、キャベツ、キウイフルーツ、ブロッコリー、コーン、ミニトマト、きゅうり、にんじん、ピーマン	麦茶 ビスケット
16	木	鮭と青菜のご飯　フルーツヨーグルト もやしのみそ汁 筑前煮 海藻サラダ	麦茶 トロふわ お好み焼き	米、こんにゃく、お好み焼き粉、砂糖、ながいも、和風ドレッシング	ヨーグルト、鶏肉、さけ、豚肉、みそ、干しえび、かつお節	れんこん、キャベツ、にんじん、レタス、みかん缶、パイン缶、たけのこ、ごぼう、もやし、きゅうり、ねぎ、いんげん、海藻、わかめ、あおのり	麦茶 卵ボーロ
17	金	鶏しおラーメン カニシューマイ グレープフルーツ	野菜ジュース 大学芋	ゆで中華めん、さつまいも、油、砂糖、黒ごま	鶏むね肉、豚ひき肉、かにかまぼこ	野菜ジュース、グレープフルーツ、もやし、たけのこ、玉ねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく	麦茶 ゼリー
18	土	カレーライス ブロッコリーサラダ	麦茶 パンケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、すりごま	豚肉、えび、牛乳、卵、無塩バター	たまねぎ、にんじん、いちごジャム	麦茶 クッキー
19	日						
20	月	ご飯 セロリとにんじんのスープ 鶏の竜田揚げ もやしとチーズのとんぺい焼き風	麦茶 ヨーグルトムース	米、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ	ヨーグルト、鶏肉、生クリーム、牛乳、豚肉、卵、チーズ、ゼラチン	もやし、にんじん、たまねぎ、セロリ、万能ねぎ、レモン果汁、しょうが	麦茶 ビスケット
21	火	トマトとアスパラのジェノベーゼ風 きのこスープ フレンチサラダ りんご	麦茶 マーブル蒸しパン	スパゲティ、ホットケーキ粉、フレンチドレッシング、オリーブ油、砂糖	ベーコン、えび、牛乳、粉チーズ、卵	りんご、玉ねぎ、トマト、きゅうり、キャベツ、まいたけ、コーン、しめじ、えのき、アスパラガス、にんにく	麦茶 せんべい
22	水	ご飯 三つ葉と豆腐のすまし汁 鰆の西京焼き 若竹煮	麦茶 あんチーズカナッペ	米、砂糖	さわら、豆腐、つぶしあん、クリームチーズ、みそ	たけのこ、玉ねぎ、みつば、にんじん、わかめ	麦茶 ゼリー
23	木	炊き込みご飯 大根と油揚げのみそ汁 肉じゃが 菜の花のお浸し	麦茶 プルプル 手作りプリン	米、じゃがいも、しらたき、砂糖	牛乳、豚肉、鶏肉、油揚げ、みそ、卵	なばな、だいこん、にんじん、たまねぎ、まいたけ、ねぎ、しょうが	麦茶 クッキー
24	金	そうめんチャンプルー もずくスープ 豚の甘辛煮 にんじんしりしり	麦茶 ちんすこう	干しそうめん、小麦粉、ごま油、砂糖、油、ごま	豚肉、ツナ水煮、うずら卵缶、卵	にんじん、たまねぎ、だいこん、もずく、キャベツ、いんげん、ピーマン、えのきたけ、ねぎ、にんにく、しょうが	麦茶 卵ボーロ
25	土	ナポリタン グリーンサラダ	麦茶 チーズトースト	スパゲティ、食パン、フレンチドレッシング、マヨネーズ、オリーブ油	ウインナーソーセージ、とろけるチーズ	レタス、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく	麦茶 せんべい
26	日						
27	月	ご飯 中華スープ 桜エビとたけのこの中華炒め ひじきと春雨のサラダ	麦茶 杏仁豆腐 苺ソースのせ	米、はるさめ、和風ドレッシング、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、卵、豚肉、ツナ水煮、干しえび	たまねぎ、キャベツ、にんじん、たけのこ、しめじ、チンゲンサイ、ひじき、いちごジャム、杏仁豆腐、きくらげ、にんにく	麦茶 ビスケット
28	火	海賊ドリア コンソメスープ カリフラワーとブロッコリーのサラダ ヨーグルト	麦茶 マチェドニア	米、砂糖、油、マヨネーズ、パン粉	ヨーグルト、鶏もも肉、牛乳、ほたて、とろけるチーズ、えび、いか、バター、粉チーズ	みかん缶、玉ねぎ、かぶ、いちご、パイン缶、もやし、コーン、カリフラワー、人参、アスパラガス、かぶ・葉、レモン果汁	麦茶 塩むすび
29	水						
30	木	ご飯 白菜のみそ汁 鶏肉のさっぱり煮 いんげんのごま和え	麦茶 スモア風トースト	米、食パン、砂糖、マーガリン、ごま、すりごま	鶏もも肉、うずら卵缶、みそ	いんげん、はくさい、たまねぎ、人参、えのき、ねぎ、わかめ、しょうが、にんにく	麦茶 卵ボーロ

1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)				
	エネルギー	542 kcal	鉄	2.2 mg
	たんぱく質	17.8 g	カルシウム	164 mg
	脂質	16.5 g	ビタミンC	31 mg
	塩分	1.5 g	食物繊維	3.5 g