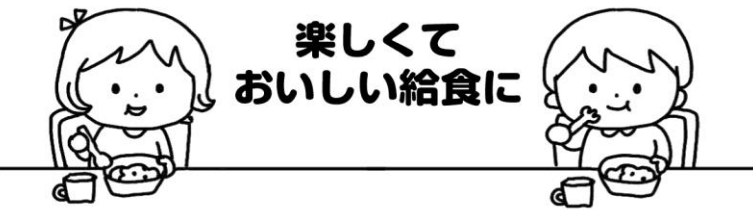


食育だより 4月

平成30年月29日発行

新年度をむかえ、新しい環境の下で子どもたちも期待と不安でいっぱいだと思います。そんな中でおやつや給食を安心して食べ、元気に保育園生活ができるように、調理室スタッフ一同腕によりをかけて食事を提供していきます。

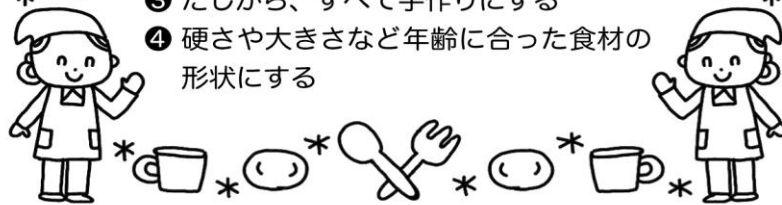


楽しくて
おいしい給食に

子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

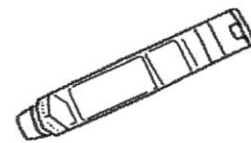
こだわりポイント

- 旬の食材を使う
- 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- だしから、すべて手作りにする
- 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする



アレルギー検査は定期的に

食物アレルギーの種類や程度は一人ひとり違います。また、子どもは身長、体重とともに消化吸収機能もどんどん成長するので、短期間でも食べられるものが増えることがあります。そのため、半年～1年間に一度はアレルギー検査をすることをおすすめします。その結果を踏まえて園での対応を相談しましょう。給食はもちろん、家庭での食生活のようすなど、こまめに確認し合い、園と二人三脚で食物アレルギーと向き合っていきましょう。



2018年04月

献立表

ははそノ森保育園(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	
1	日						
2	月	ミートボールカレー ワカメスープ きゅうりのトルコ風サラダ グレープフルーツ	牛乳 キウイとクリーム チーズのカナッペ	米、じゃがいも、パン粉、油、オリーブ油、ごま	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ヨーグルト(無糖)、卵、木綿豆腐、クリームチーズ	たまねぎ、グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり、にんじん、キウイフルーツ、コーン缶、レモン果汁、カットわかめ、にんにく	麦茶 おせんべい
3	火	ご飯 いちご きぬさやと豆腐味噌汁 鮭のごま焼き 小松菜の煮びたし	オレンジジュース お好み焼き	米、小麦粉、油、ごま	さけ、絹ごし豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、干しえび、かつお節	オレンジ果汁50%飲料、いちご、ごまつな、キャベツ、ねぎ、さやえんどう、あおのり	麦茶 タマゴボーロ
4	水	アマトリチャーナ グリーンピースのポタージュ レタスとアスパラのサラダ卵ト Dressing オレンジ	麦茶 いちごの豆乳ムース	スパゲティ、砂糖、油、マヨネーズ、フレッシュドレッシング、オリーブ油	調整豆乳、豆乳、ベーコン、ゼラチン	オレンジ、グリーンアスパラガス、いちごジャム、グリーンピース、レタス、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ホールトマト缶詰、コーン缶、エリンギ、にんにく	飲むヨーグルト
5	木	ご飯 みかんヨーグルト 中華風コーンスープ マーボー豆腐 卵・春雨・ニラの炒めもの	カルピス まんまるアメリカン ドッグ	米、ホットケーキ粉、はるさめ、片栗粉、油、ごま油、砂糖	カルピス、木綿豆腐、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、卵、魚肉ソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	クリームコーン缶、みかん缶、ねぎ、にら、たまねぎ、あさつき、しょうが	麦茶 ビスケット
6	金	筍ご飯 グレープゼリー ニラとかき玉汁 鶏の竜田揚げ ワカメときゅうりの春雨サラダ	牛乳 バナナパンケーキ	米、ホットケーキ粉、はるさめ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、油揚げ、脱脂粉乳、バター	ぶどう天然果汁、バナナ、きゅうり、たけのこ、にんじん、しいたけ、にら、カットわかめ、しょうが、にんにく	麦茶 おせんべい
7	土	焼きそば ブロッコリーサラダ	牛乳 ホットケーキ	焼きそばめん、ホットケーキ粉、油	牛乳、豚肉(ばら)、卵	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、あおのり	麦茶 クッキー
8	日						
9	月	春野菜のカレーうどん ちくわのスペイン揚げ グレープフルーツ	アップルジュース ピザトースト	ゆでうどん、食パン、油、片栗粉、小麦粉	ちくわ、豚肉(肩ロース)、とろけるチーズ、ウインナーソーセージ	りんご果汁50%飲料、グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、レモン果汁、ピーマン	麦茶 タマゴボーロ
10	火	ロールパン 桃缶 にんじんとひよこ豆のスープ 彩り野菜のミートローフ ほうれん草とコーンのソテー	麦茶 フルーツヨーグルトゼリー	ロールパン、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ひよこまめ(ゆで)	もも缶(黄桃)、たまねぎ、ほうれん草、トマトジュース缶、トマト、コーン缶、グリーンピース、ホールトマト缶詰、にんじん、キウイフルーツ、いちご、しめじ、に	牛乳 かぼちゃ
11	水	鶏肉とごぼう・しいたけの五目ご飯 キャベツの味噌汁 グリーンピースの卵焼き きゅうりのつけもの	牛乳 ブレントースト	米、食パン、砂糖、油	牛乳、卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、きゅうり、にんじん、ごぼう、グリーンピース、いんげん、たまねぎ、干しいたけ	麦茶 バナナ
12	木	お子様ランチ エビフライ 旗つきチキンライス ブロッコリー デミグラスハンバーグ 青梗菜のスープ ウィンナー	麦茶 いちごのショートケーキ	米、小麦粉、砂糖、パン粉、油	牛ひき肉、えび、ウインナーソーセージ、豚ひき肉、卵、牛乳、鶏ひき肉、生クリーム	たまねぎ、ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、いちご、ピーマン	麦茶 おせんべい
13	金	海鮮あんかけ焼きそば 人参のスープ トマトサラダ 杏仁豆腐	グレープジュース タマゴサンド	焼きそばめん、食パン、砂糖、油、マヨネーズ、片栗粉、オリーブ油	牛乳、卵、豚肉(ばら)、しばえび、いか	ぶどう果汁70%飲料、トマト、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、にんじん、ピーマン、粉かんでん	麦茶 ヨーグルト
14	土	カレーライス オレンジ	牛乳 プリン	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、卵、豚肉(肩ロース)	オレンジ、たまねぎ、にんじん	麦茶 バナナ
15	日						
16	月	ハッシュドビーフ オニオンコンソメスープ 春キャベツのコールスローサラダ フルーツポンチ	麦茶 パイナップル蒸しパン	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛肉(もも)、牛乳、卵	たまねぎ、バナナ、きゅうり、キャベツ、りんご、みかん缶、にんじん、いちご、しめじ、ホールトマト缶詰、エリンギ、パイン缶、セロリ	麦茶 おせんべい

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	
17	火	ご飯 きのこ納豆の味噌汁 鱈の味噌煮ごぼう添え トマトのサラダ バナナ	オレンジジュース シュガードーナツ				麦茶 ヨーグルト
18	水	ツナサンド&タマゴサンド カリフラワーのコーンスープ カリカリクルトンのシーザーサラダ オレンジ	牛乳 おかかおにぎり				麦茶 さつまいも
19	木	ルーローハン ヨーグルト 中華風春雨スープ パプリカ入りスクランブルエッグ ワカメときゅうりの酢の物	調整豆乳 まるごとみかん缶ゼリー	米、砂糖、はるさめ、ごま、油	調製豆乳、ヨーグルト(加糖)、卵、豚肉(ばら)	ごまつな、みかん缶、きゅうり、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、にら、黒きくらげ、カットわかめ、粉かんでん、にんにく、しょうが	麦茶 タマゴボーロ
20	金	ロールパン キャロットスープ めかじきのイタリアンソテー ベーコン入りガーデンサラダ	麦茶 デコカップケーキ	ロールパン、ホットケーキ粉、フレッシュドレッシング、米、砂糖、オリーブ油	かじき、生クリーム、牛乳、ベーコン、卵、脱脂粉乳、無塩バター	にんじん、たまねぎ、トマト、グリーンアスパラガス、ブロッコリー、レモン果汁、にんにく	麦茶 おせんべい
21	土	五目チャーハン 中華スープ レタスサラダ	牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、ごまドレッシング、油	牛乳、豚肉(肩)、卵	リーフレタス、にんじん、えのきたけ、しいたけ、にら、ピーマン、トマト、黒きくらげ、あおのり、レタス	麦茶 ヨーグルト
22	日						
23	月	ニラと人参とキャベツたっぷり焼きそば からあげ 卵スープ バナナ	麦茶 たきごみご飯のおにぎり	焼きそばめん、米、油、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、豚肉(ばら)、卵、油揚げ	バナナ、キャベツ、にんじん、しいたけ、にら、コーン缶、ごぼう、しょうが、にんにく、あおのり	麦茶 クッキー
24	火	ご飯 グレープフルーツ たまねぎとワカメの味噌汁 かわいいの煮つけ 肉じゃが絹さや入り	牛乳 ジャムサンド	米、じゃがいも、サンドイッチパン、しらたき、砂糖、油	牛乳、かわい、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、いちごジャム、さやえんどう、カットわかめ、しょうが	飲むヨーグルト
25	水	ナシゴレン 春雨スープ トマトときゅうりとカニカマのサラダ オレンジ	アップルジュース ポテトフライ	じゃがいも、米、油、砂糖、はるさめ、フレッシュドレッシング、ごま	卵、豚ひき肉、かまぼこ	りんご果汁50%飲料、オレンジ、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、トマト、赤ピーマン、ピーマン、えのきたけ、にんにく、キャベツ	麦茶 ビスケット
26	木	アンパンマンカレーライス ワカメスープ ミモザサラダ キウイ	牛乳 グレープフルーツゼリー	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、ハム、魚肉ソーセージ、スライスチーズ	キウイフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、干しぶどう	麦茶 おせんべい
27	金	鶏ともやしとニラのビーフン 中華風コーンスープ そらまめシュウマイ みかんヨーグルト	オレンジジュース マーガリンサンド	食パン、ビーフン、しゅうまいの皮、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、鶏むね肉、ツナ水煮缶、卵	オレンジ果汁50%飲料、たまねぎ、クリームコーン缶、みかん缶、にんじん、緑豆もやし、きゅうり、にら、あさつき、そらまめ、干しいたけ、しょうが	牛乳 ふかし芋
28	土	カレーライス オレンジ	牛乳 プリン	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、卵、豚肉(肩ロース)	オレンジ、たまねぎ、にんじん	麦茶 タマゴボーロ
29	日						
30	月						
		1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)		エネルギー 542 kcal	たんぱく質 19.6 g	鉄 2.1 mg	
				脂質 17.4 g	カルシウム 202 mg		
				塩分 1.6 g	ビタミンC 42 mg		
					食物繊維 4.8 g		