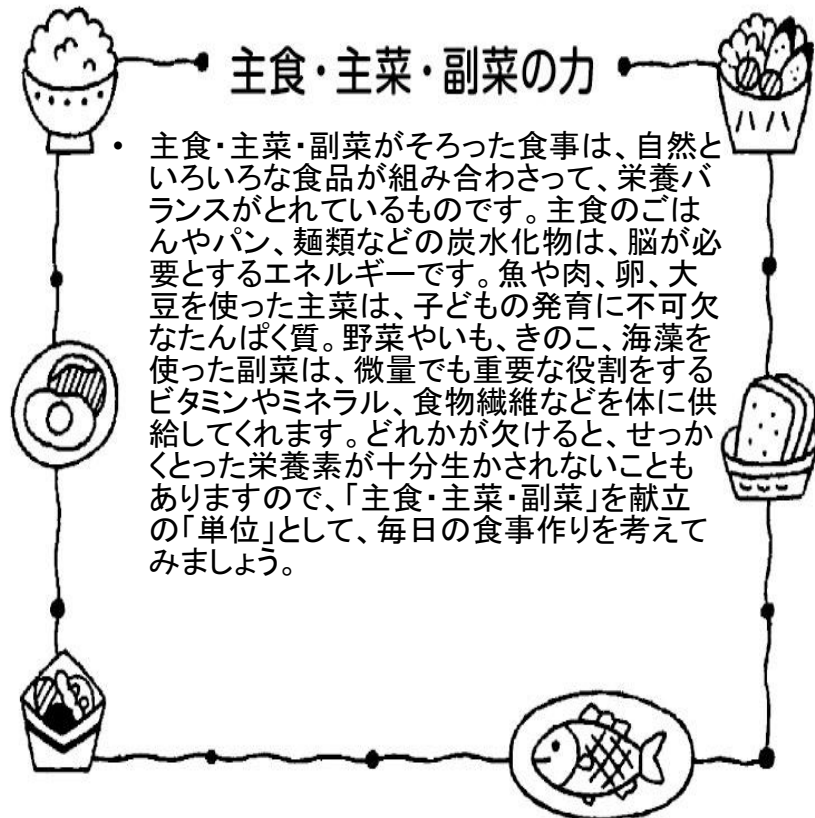


食育だより 4月

平成31年4月1日発行

春の暖かな日差しの中、新年度がスタートしました。今年も1年間、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。



主食・主菜・副菜の力

・ 主食・主菜・副菜がそろった食事は、自然といろいろな食品が組み合わさって、栄養バランスがとれているものです。主食のごはんやパン、麺類などの炭水化物は、脳が必要とするエネルギーです。魚や肉、卵、大豆を使った主菜は、子どもの発育に不可欠なたんぱく質。野菜やいも、きのこ、海藻を使った副菜は、微量でも重要な役割をするビタミンやミネラル、食物繊維などを体に供給してくれます。どれかが欠けると、せっかくとった栄養素が十分生かされないこともありますので、「主食・主菜・副菜」を献立の「単位」として、毎日の食事作りを考えてみましょう。

嫌いな野菜はこうしてみよう

子どもは、野菜の形や色などの見た目「嫌だ」と思い込んでしまうことがあるようです。それを無理に「食べなさい」と言うのは逆効果。そこで、嫌いな野菜に触れる機会を作ってみましょう。子どもはお風呂におもちゃを入れることが大好きなように、触ったり水で洗ったりしているうちに、たとえ嫌いな野菜でも、徐々に愛着がわいてくるものです。また、嫌いな野菜を子ども自身が型抜きして、シチューやカレーに入れるのもよい方法です。まずは、「嫌だ」と思う気持ちを取り除いてあげることから始めましょう。

2019年04月

献立表

ははそノ森保育園

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月	メンチカツカレー ワカメスープ たたききゅうりの韓国風和え物 いちご	麦茶 シュガートースト	米、食パン、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油、ごま、砂糖、ごま油	豚肉、卵、豚ひき肉、バター	たまねぎ、いちご、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、きゅうり、カットわかめ	牛乳
2火	ご飯 バナナ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 キングサーモンの菜種焼き きのこ入り野菜の酢の物	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、砂糖	さけ、アイスクリーム、卵、ホイップクリーム、みそ	バナナ、オレンジ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、もやし、いちご、ピーマン、えのきたけ	麦茶 せんべい
3水	チーズトースト さっぱりトマトスープ パワフルおかずサラダ フルーツサンデー	麦茶 おおかたベーコンのおにぎりサンド	食パン、米、マヨネーズ、和風ドレッシング、片栗粉	鶏肉、とろけるチーズ、ホイップクリーム、ミックスビーンズ、ベーコン、かつお節	トマト缶、みかん缶、レタス、たまねぎ、セロリ、コーン、きゅうり、キウイフルーツ、えだまめ、しょうが、にんにく	麦茶 ふかし芋
4木	北海道味噌ラーメン お花シュウマイ グレープフルーツ	オレンジジュース フレンチフライ	中華めん、フライドポテト、しゅうまいの皮、ごま油	豚ひき肉、うずら卵、豚肉、米みそ	グレープフルーツ、オレンジ果汁、たまねぎ、セロリ、にんじん、コーン、キャベツ、しょうが、ザーサイ、にんにく、グリーンピース	麦茶 ヨーグルト
5金	筍ご飯 ピーチゼリー 青梗菜と豆腐の味噌汁 鶏の唐揚げ 海藻サラダ	麦茶 かためプリン	米、和風ドレッシング、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏、絹ごし豆腐、米みそ、油揚げ	チンゲンサイ、たけのこ、レタス、にんじん、トマト、たまねぎ、しいたけ、きゅうり、わかめ、にんにく、しょうが、もも果	麦茶 ビスケット
6土	カレーライス コールスローサラダ	麦茶 みかんヨーグルト	米、じゃがいも、油、砂糖、マヨネーズ	ヨーグルト、豚肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、みかん缶、レーズン、コーン	麦茶 せんべい
7日						
8月	ハヤシライス オニオンコンソメスープ 春キャベツと炒り卵のサラダ	麦茶 グレープフルーツのゼリー	米、マヨネーズ、はるさめ、油	牛肉、卵、ハム、無塩バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、グレープフルーツ、セロリ	牛乳
9火	ご飯 牛乳寒天 ねぎとワカメのスープ カレーチーズダッカルビ ほうれん草ともやしのナムル	麦茶 フレンチトースト ヨーグルトクリーム	米、食パン、砂糖、じゃがいも、ごま油、ごま	牛乳、卵、鶏もも肉、とろけるチーズ、生クリーム、ヨーグルト、みそ	ほうれん草、もやし、パイン缶、ねぎ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、寒天、わかめ、にんにく、しょうが	麦茶 オレンジゼリー
10水	人参たっぷりソース焼きそば 卵スープ バナナ パイナップルとフルーツのヨーグルトサラダ	牛乳 バナナ	焼きそばめん、片栗粉、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、卵、ヨーグルト	バナナ、キャベツ、たまねぎ、パイナップル、にんじん、りんご、みかん缶、キウイフルーツ、あおのり	麦茶 クッキー
11木	ご飯 きゅうりのつけもの ニラと筍の味噌汁 鱈のごま風味焼き 卵焼き	麦茶 いちごの パワロワケーキ	米、砂糖、油、ごま	さくら、卵、牛乳、生クリーム、米みそ、生クリーム、ゼラチン	きゅうり、いちご、たけのこ、にら、いちごジャム、レモン果汁	麦茶 卵ボーロ
12金	ベベロンチーノスパゲティ ミネストローネスープ ミラノ風チキンカツレツ(トマトソース) グリーンサラダ	麦茶 青じそとかにかまの ロールいなり	米、スパゲティ、じゃがいも、油、オリーブ油、パン粉、小麦粉、砂糖、ごま	鶏むね肉、卵、ベーコン、かにかまぼこ、油揚げ、粉チーズ	たまねぎ、トマト、キャベツ、ぶどう果汁、にんじん、レタス、リーフレタス、ブロッコリー、しめじ、きゅうり、セロリ、みずな、しょうが、しそ、にんにく	飲むヨーグルト
13土	五目チャーハン ネギと春雨のスープ	麦茶 バナナヨーグルト	米、はるさめ、砂糖、油、ごま油、ごま	卵、ヨーグルト、ハム、干しえび	たまねぎ、バナナ、ピーマン、ねぎ、にんじん	麦茶 せんべい
14日						
15月	ロールパン 豚肉とセロリのトマトシチュー ブロッコリーのサラダ パイナップル缶	牛乳 バナナ	ロールパン、じゃがいも、フレンチドレッシング、油	牛乳、豚肉	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、パイン缶、トマト缶、にんじん、セロリ、レタス、コーン、きゅうり、いんげん	麦茶 卵ボーロ
16火	ご飯 ヨーグルト 油あげとわかめのみそ汁 鱈のムニエルレモンバターソース ほうれん草の卵炒めしらすのせ	麦茶 ホットケーキ キャラメルソース	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、小麦粉	たら、牛乳、卵、ヨーグルト、油揚げ、みそ、しらす干し、バター	ほうれん草、ねぎ、わかめ、レモン果汁	麦茶 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水	ハムたまごロール コーンポタージュ 新たまねぎのサラダ ピーチゼリー	麦茶 焼きもちの おにぎり	ロールパン、米、マヨネーズ、砂糖、フレンチドレッシング、片栗粉	卵、牛乳、ハム、無塩バター	たまねぎ、コーン、きゅうり、レタス、トマト、アスパラガス、もも果汁	牛乳
18木	彩りいなり寿し 滑子と豆腐の味噌汁 海老とパプリカのチーズ風味炒め	麦茶 しょう油風味 ミニロールケーキ	米、小麦粉、砂糖、オリーブ油、ごま	えび、卵、ホイップクリーム、木綿豆腐、油揚げ、米みそ、粉チーズ	アスパラガス、たまねぎ、赤ピーマン、なめこ、ねぎ、にんじん、干しいたけ	牛乳 せんべい
19金	ご飯 桃缶 ワカメとネギのスープ 鶏肉と大根の韓国風煮 きゅうりともやしのナムル	牛乳 スティックパン	米、コッペパン、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、淡色みそ	もも缶、にんじん、もやし、だいこん、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、エリンギ、わかめ	牛乳 卵ボーロ
20土	焼きそば 野菜スープ	麦茶 のりたまおにぎり	焼きそばめん、米、油	豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、あおのり	麦茶 ヨーグルト
21日						
22月	カレーうどん 水菜と豆腐のサラダ フルーツあんみつ	麦茶 味噌おにぎり	ゆでうどん、米、和風ドレッシング、ごま、片栗粉、砂糖、黒蜜	豚肉、絹ごし豆腐、油揚げ、みそ、つぶあん	たまねぎ、レタス、みずな、にんじん、きゅうり、ねぎ、寒天、みかん缶、さくらんぼ缶、キウイフルーツ	麦茶 クッキー
23火	ご飯 オレンジ 春雨スープ 豚と豚バラ肉のオイスター炒め せん切り野菜とコーンのサラダ	麦茶 ミルクプリン	米、砂糖、和風ドレッシング、はるさめ、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(はら)、ゼラチン	キャベツ、オレンジ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、赤ピーマン、きゅうり、コーン、きくらげ	麦茶 せんべい
24水	ウインナーとマッシュルームのナポリタン コンソメスープ シーザーサラダ バナナ	麦茶 春巻きプリト	スパゲティ、春巻きの皮、油、マヨネーズ、フレンチドレッシング、フランスパン	豚ひき肉、ウインナーソーセージ、粉チーズ、とろけるチーズ	バナナ、たまねぎ、トマト、きゅうり、レタス、リーフレタス、マッシュルーム、ピーマン、にんじん、セロリ	麦茶 ふかしつまみ
25木	ご飯 ヨーグルト 青梗菜の味噌汁 新たまねぎとキャベツのコロッケ タコときゅうりの酢の物	アップルジュース ピザトースト	米、食パン、じゃがいも、砂糖、パン粉、小麦粉	ヨーグルト、卵、ウインナーソーセージ、豚ひき肉、たこ、チーズ、みそ	りんご果汁、チンゲンサイ、ねぎ、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、きゅうり、わかめ	麦茶 オレンジゼリー
26金	野菜たっぷり長崎ちゃんぽん ひとくちドーナツ グレープフルーツ	麦茶 春の和風パフェ	中華めん、白玉粉、上新粉、砂糖、ホットケーキ粉、すりごま、ごま油	豆乳、アイスクリーム、豚肉、牛乳、つぶしあん、さつま揚げ、うずら卵、絹豆腐、なると	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、もやし、みかん缶、にんじん	麦茶 塩むすび
27土	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ	麦茶 おおかおにぎり	米、スパゲティ、フレンチドレッシング、マヨネーズ	牛ひき肉、かつお節、粉チーズ	にんじん、ブロッコリー、トマト、きゅうり、キャベツ、なす、たまねぎ、コーン	牛乳
28日						
29月						
30火						
			エネルギー	544 kcal	鉄	1.8 mg
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)			たんぱく質	18.0 g	カルシウム	140 mg
			脂質	15.2 g	ビタミンC	35 mg
			塩分	1.8 g	食物繊維	3.3 g