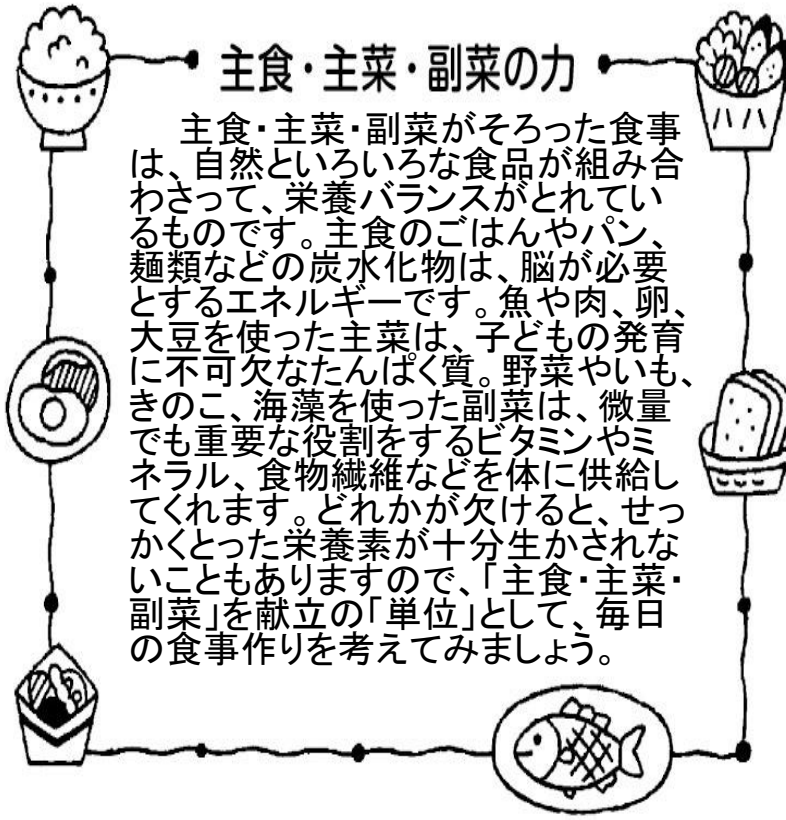


食育だより 4月

令和3年4月1日発行

●ご入園・ご進級誠にありがとうございます●
 希望に満ちた新年度が始まりました。心も体も大きくするために栄養をしっかりとることが必要です。子供たちの成長を願い、安全でおいしい給食を目指して給食室スタッフ一同精進してまいりますので、今年も一年間よろしくお願い致します。

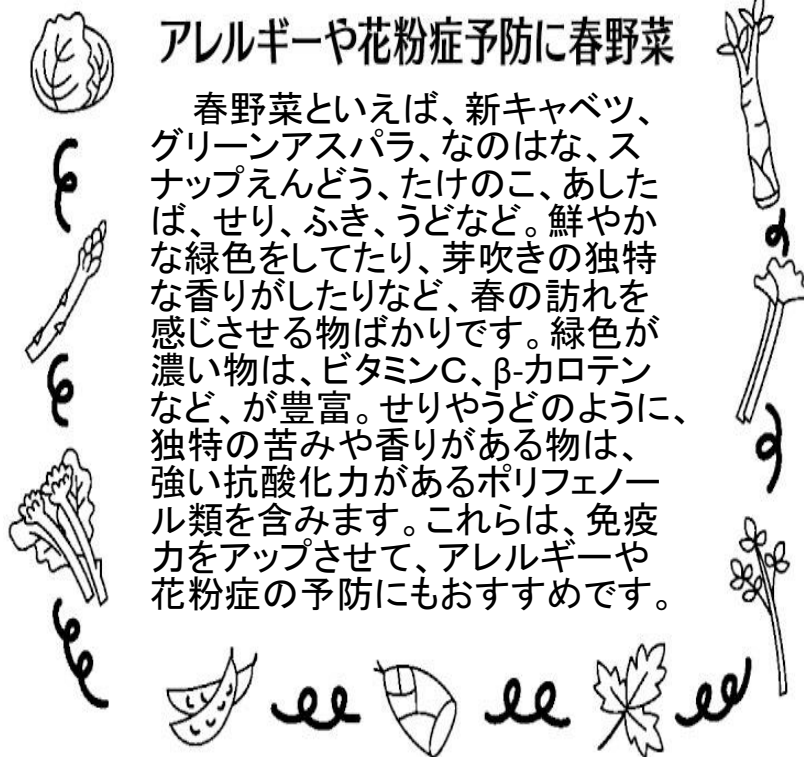


主食・主菜・副菜の力

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。

アレルギーや花粉症予防に春野菜

春野菜といえば、新キャベツ、グリーンアスパラ、なのはな、スナップえんどう、たけのこ、あしたば、せり、ふき、うどんなど。鮮やかな緑色をしてたり、芽吹き独特な香りがしたりなど、春の訪れを感じさせる物ばかりです。緑色が濃い物は、ビタミンC、β-カロテンなど、が豊富。せりやうどのように、独特の苦みや香りがある物は、強い抗酸化力があるポリフェノール類を含みます。これらは、免疫力をアップさせて、アレルギーや花粉症の予防にもおすすめです。



2021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 木	カレーライス ネギとワカメのスープ お豆が入ったコールスローサラダ フルーツヨーグルト	麦茶 アイスボックス クッキー	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、フレンチドレッシング、じゃがいも、ごま、グラニュー糖	卵、豚肉、紅花いんげん、ヨーグルト、大豆、バター	ねぎ、にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり、キャベツ、わかめ、えのきたけ	麦茶 ビスケット
2 金	ロールパン コーンスープ チキンのトマト煮 ガーデンサラダ	麦茶 ミニそばろ井	米、小麦粉、砂糖、ロールパン、フレンチドレッシング	豆乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、牛乳	レタス、ミント、トマト、にんにく、にんじん、たまねぎ、しょうが、しめじ、サニーレタス、コーン、コーン缶、きゅうり	麦茶 ヨーグルト
3 土	けんちんうどん きゅうりとカリフラワーのサラダ	麦茶 フルーツゼリー	板こんにやく、ゆでうどん、マヨネーズ、ごま油	木綿豆腐、鶏むね肉	みかん缶、パイン缶、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しょうが、しめじ、サニーレタス、コーン、コーン缶、きゅうり、カリフラワー	麦茶 クッキー
4 日						
5 月	鮭ワカメご飯 新玉ねぎとキャベツの味噌汁 春野菜の豚肉炒め 春雨サラダ	麦茶 マッシュマロおこし	油、米、砂糖、はるさめ、ごま油、ごま	油揚げ、バター、豚肉、淡色みそ、ハム、さけ	赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、しょうが、アスパラガス、きゅうり、キャベツ	麦茶 せんべい
6 火	アスパラとタケノコの和風パスタ かきたまスープ ツナサラダ	麦茶 きなこクリーム トースト	片栗粉、食パン、砂糖、マヨネーズ、スパゲティ、オリーブ油	卵、牛乳、ツナ水煮缶、きな粉	切り干しだいこん、みつば、にんにく、たまねぎ、たけのこ、コーン、アスパラガス、きゅうり、キャベツ、えのきたけ	麦茶 ゼリー
7 水	ご飯 いちご 豆腐となめこの味噌汁 かれの煮付け ごぼうサラダ	オレンジジュース フライドポテト	油、米、砂糖、マヨネーズ、マカロニ、パン粉、すりごま	淡色みそ、絹ごし豆腐、かろう	ねぎ、にんじん、なめこ、しょうが、ごぼう、コーン、オレンジ飲料、いんげん、いちご	麦茶 クッキー
8 木	サンドウィッチ(卵・ジャム) トマトスープ 白身フライ ブロッコリーとちくわの粉チーズ和え	麦茶 鶏ひじきおにぎり	油、米、食パン、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、マカロニ、パン粉、ごま油、オリーブ油	卵、油揚げ、粉チーズ、鶏ひき肉、ちくわ、たら	トマト缶、ひじき、にんじん、トマト、たまねぎ、いちごジャム	麦茶 ビスケット
9 金	ご飯 擬製豆腐 えのきとおおさの味噌汁 豚肉とごぼうの甘辛炒め フレッシュパイナップル	麦茶 パンナコッタ	油、米、砂糖、ごま油	卵、豆腐、豚肉、みそ、生クリーム、鶏ひき肉、牛乳、ゼラチン、さつま揚げ	干しいたけ、もも飲料、パイナップル、にんじん、たまねぎ、しょうが、ごぼう、えのきたけ、あお	麦茶 ふかし芋
10 土	卵チャーハン 中華スープ	麦茶 ミニお好み焼き	油、片栗粉、米、ごま油、お好み焼き粉	卵、豚肉、干しえび、ハム、かつお節	ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、キャベツ、あお	麦茶 せんべい
11 日						
12 月	ちゃんぽんうどん かにシューマイ フルーツポンチ	オレンジジュース お麩ラスク	油、片栗粉、焼ふ、砂糖、ゆでうどん、ごま油	バター、豚肉、豚ひき肉、豆乳、牛乳、なると、かに、かまぼこ	もやし、みかん缶、にんじん、たまねぎ、さくらんぼ缶、コーン、キャベツ、オレンジ飲料	麦茶 塩むすび
13 火	ご飯 メロンゼリー はんぺんとほうれん草のすまし汁 からあげ 桜色ポテトサラダ	牛乳 ポップコーン (カレー味)	油、片栗粉、米、小麦粉、マヨネーズ、ポップコーン、じゃがいも	鶏もも肉、牛乳、はんぺん、ハム	ほうれん草、ピーツ、にんにく、にんじん、たまねぎ、しょうが、しめじ、きゅうり	麦茶 クッキー
14 水	たけのこご飯 具沢山味噌汁 鱈の袖庵焼き いんげんの胡麻和え	飲むヨーグルト 抹茶と小豆の パウンドケーキ	油、米、砂糖、ホットケーキ粉、すりごま、ごま	卵、油揚げ、淡色みそ、牛乳、ゆであずき缶、さわら	万能ねぎ、ゆず皮、ねぎ、にんじん、たけのこ、だいこん、まつまな、いんげん	麦茶 ゼリー
15 木	スロッピージョー (ミートソースのホットドッグ) キャロットポタージュ エビとブロッコリーの炒め物	麦茶 のりたまおにぎり	油、片栗粉、米、砂糖、ホットドッグパン、じゃがいも、ごま油	バター、豚肉、豆乳、牛乳、牛ひき肉、ヨーグルト、えび	赤ピーマン、黄ピーマン、りんご、みかん缶、トマト缶、バナナ、パイン缶、にんにく、にんじん、たまねぎ	麦茶 卵ボーロ
16 金	ご飯 オレンジ 豚汁 鮭のコーンマヨ焼き 若竹煮	麦茶 スイートブル	油、米、板こんにやく、小麦粉、砂糖、ロールパン、マヨネーズ、じゃがいも	卵、バター、豚肉、みそ、鶏肉、ちくわ、さけ	ねぎ、にんじん、たけのこ、だいこん、ごぼう、コーン、わかめ、オレンジ	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 土	カレーライス ブロッコリーサラダ	麦茶 フルーツ ヨーグルト	油、米、砂糖、マヨネーズ、じゃがいも	豚肉、ヨーグルト	みかん缶、パイン缶、にんにく、にんじん、たまねぎ、コーン	麦茶 ビスケット
18 日						
19 月	ご飯 キウイフルーツ かぶときぬさやの味噌汁 豚肉と筍のオイスター炒め かぼちゃの煮物	麦茶 焼きそば	油、米、焼きそばめん、砂糖、ごま油	豚肉、淡色みそ	黄ピーマン、もやし、にんにく、にんじん、たまねぎ、たけのこ、スナップえんどう、しょうが、キャベツ、キウイ、かぼちゃ、かぶ、あお	麦茶 クッキー
20 火	海賊ドリア ファンギスープ ファルファールのサラダ ポテトフライ	麦茶 イチゴとキウイの パースデイクッキー	油、米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、マカロニ、フライドポテト、パン粉	卵、バター、粉チーズ、鶏肉、牛乳、ほたて、ホイップクリーム、チーズ、えび、いか	マッシュルーム、まいたけ、にんじん、たまねぎ、しめじ、アスパラガス、きゅうり、キウイ、いちご	麦茶 ゼリー
21 水	炊き込みご飯 キノコの豆乳汁 白身魚の利休焼き ひじきの煮物	麦茶 たご焼き	小麦粉、油、米、砂糖、ごま	牛乳、たご、油揚げ、豆乳、みそ、鶏肉、大豆、たら	キャベツ、ねぎ、あおのり、まいたけ、ほうれん草、ひじき、にんじん、しめじ、しいたけ、ごぼう	麦茶 卵ボーロ
22 木	コーン味噌ラーメン 真珠団子 バナナ	麦茶 さつまいもの タルト風	片栗粉、砂糖、中華めん、もち米、ホットケーキ粉、すりごま、さつまいも、ごま油	バター、豚肉、豚肉、みそ、牛乳、なるど	しいたけ、もやし、バナナ、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しょうが、コーン、キャベツ	麦茶 ふかし芋
23 金	ロールパン コンソメスープ マセドアンサラダ 煮込みハンバーグ (ニンジンとグリンピース付き)	麦茶 おなかチーズ おにぎり	油、米、砂糖、ロールパン、マヨネーズ、パン粉、じゃがいも	卵、豚肉、豆乳、いんげん、牛乳、牛ひき肉、チーズ、かつお節	レモン汁、にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり、キャベツ	麦茶 ビスケット
24 土	肉うどん カニカマサラダ	麦茶 ホットケーキ	砂糖、ゆでうどん、マヨネーズ、ホットケーキ粉	卵、牛乳、牛乳、ホイップクリーム、かに、かまぼこ	ねぎ、たまねぎ、コーン、きゅうり、キャベツ	麦茶 せんべい
25 日						
26 月	ご飯 桃缶 厚揚げの味噌汁 鱈のみぞれ煮 海藻サラダ	麦茶 ビール風ゼリー	和風ドレッシング、米、砂糖	淡色みそ、生揚げ、ゼラチン、さば	万能ねぎ、レタス、りんご飲料、もも缶、めかぶわかめ、はくさい、ねぎ、にんじん、だいこん、きわみ、きゅうり、かんてい、わかめ	麦茶 クッキー
27 火	ナポリタン 香味野菜のスープ 水菜とツナのサラダ	麦茶 味噌ポテト	油、片栗粉、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、スパゲティ、じゃがいも、ごま油、ごま	粉チーズ、豆乳、みそ、牛乳、ツナ缶、ソーセージ	みずな、マッシュルーム缶、ピーマン、にんじん、たまねぎ、だいこん、セロリ	麦茶 塩むすび
28 水	食パン 新じゃがのシチュー 鶏肉のチーズ焼き グリーンサラダ	牛乳 チャンククッキー	油、片栗粉、食パン、小麦粉、砂糖、ホットケーキ粉、フレンチドレッシング、じゃがいも	卵、バター、鶏肉、牛乳、チーズ	レタス、にんじん、たまねぎ、サニーレタス、コーン、アスパラガス、きゅうり	麦茶 ビスケット
29 木						
30 金	ご飯 チンゲン菜と玉ねぎの味噌汁 だし巻き玉子	牛乳 スティックパン	米、砂糖、コッペンパン	卵、豚肉、淡色みそ、牛乳	干しいたけ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、だいこん、しょうが、いんげん	麦茶 卵ボーロ
			エネルギー	543 kcal	鉄	2.2 mg
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)			たんぱく質	18.9 g	カルシウム	225 mg
			脂質	14.7 g	ビタミンC	2 mg
			塩分	1.6 g	食物繊維	4.5 g