

* 乳・グルテン除去



きぼう保育園

今月のレシピ: スコーン

★材料(幼児1人分)
 ・小麦粉…8g ・バター…1.2g
 ・バター…1g ・卵…7g ・牛乳…5g
 ・砂糖…5g
 ★作り方
 ①小麦粉とバターは計量し、一緒にしておく
 ②バターを常温に戻し、砂糖とよく混ぜ合わせる
 ③卵を少量ずつ入れて混ぜ合わせる(分離しやすいので注意です)
 ④卵を全部混ぜたら牛乳を入れ混ぜる
 ⑤①の粉をふるいながらさっくり混ぜる
 ⑥180℃のオーブンで15~20焼く

曜日	日	献立名	果物	おやつ	材料名			エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
					血や肉をつくるもの	力や体温になるもの	体の調子をよくするもの				
水	15	チキンカレー しらすの和え物 えのきスープ	オレンジ	アップル ケーキ 麦茶	鶏肉・しらす・卵 牛乳	米・さつまいも・カレー粉 砂糖・小麦粉・砂糖	人参・玉ねぎ・キャブ・えのき コーン缶・白菜・オレンジ りんご	595	22.4	17.1	3.0
木	26	肉味噌 コロコロサラダ ワカメのすまし汁	ルビー	カルピス ゼリー 麦茶	豚挽肉・カルピス	米(代替)・片栗粉・じゃが芋 砂糖・寒天・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ネギ わかめ・みかん缶	524	20.4	20.8	3.1
金	17	ご飯・ひじきサラダ 鶏のネギポン酢炒め 味噌汁	バナナ	おにぎり 麦茶	鶏肉	米(代替)・砂糖・ごま油 マヨネーズ	ネギ・アスパラ・しめじ・ひじき 人参・もやし・枝豆・玉葱	568	22.1	20.1	2.0
土	18	五目チャーハン 塩こんぶ和え 豆腐スープ	オレンジ	菓子 バナナ 麦茶	豚挽肉・なると 木綿豆腐	米・ごま油・油	ネギ・グリーンピース・人参・キャブ キャブ・きゅうり・塩昆布 ネーデル・オレンジ・バナナ	546	20.2	16.6	2.7
月	20	ご飯・茹で野菜 鮭のトマトソースかけ コンソメスープ	キウイ	サモサ 麦茶	鮭・ベーコン チーズ	米・油・砂糖・餃子の皮 じゃが芋	ネーデル・トマト缶・玉葱 人参・カブ・大根・青梗菜	557	24.2	18.1	2.2
火	21	春野菜丼 ゴマ和え すまし汁	オレンジ	おなか おにぎり 麦茶	豚挽肉・かつお節	米(代替)・砂糖・米	たけのこ・人参・キャブ アスパラ・リンゴ・大根・小松菜 ネギ・オレンジ	563	23.9	15.1	1.7
水	22	ご飯 マグロカツ・コールスロー ホワイトスープ	バナナ	おでん 麦茶	がし・キャブ・さつまいも 揚げ	米(代替)・小麦粉 パン粉・油・砂糖	キャブ・きゅうり・人参・しめじ ネーデル・白菜・バナナ・大根	533	26.6	21.0	2.7
木	9	鶏そぼろ丼 ちくわのきんぴら すまし汁	桃	りんご 麦茶	鶏挽肉・焼き竹輪 バター・牛乳・卵	米・砂糖・小麦粉 バター・キャブ	人参・ごぼう・切干大根 青梗菜・桃缶	581	23.2	16.1	2.1
金	24	ご飯 和風卵焼き・チーズポテサラ 豚汁	オレンジ	おにぎり 麦茶	卵・加工 チーズ・豚肉・牛乳	米(代替)・砂糖・じゃが芋 マヨネーズ	玉葱・人参・椎茸・きゅうり 大根・ネギ・オレンジ	547	24.0	18.7	2.0
土	25	あんかけ丼 ごろっと煮物 すまし汁	バナナ	菓子 オレンジ 麦茶	豚肉・さつまいも	米(代替)・油・片栗粉 ごま油	たけのこ・人参・ネギ・生姜 大根・えのき・ほうれん草 バナナ・オレンジ	562	23.4	17.7	3.3
月	27	ご飯 魚の焼焼き・煮浸し 味噌汁	キウイ	おにぎり 麦茶	鯖・油揚げ 豚肉	米(代替)・砂糖・麩	ほうれん草・人参・キャブ・大根 玉葱・キウイ・もやし	539	26.2	17.3	2.3
火	28	ご飯・豆サラダ 豚とニラのスタミナ炒め すまし汁	バナナ	出汁 茶漬け 麦茶	豚肉・水煮大豆	砂糖・米(代替)・ごま油	ニラ・人参・もやし・きくらげ にんにく・きゅうり・ネーデル 椎茸・ネギ・白菜・バナナ	543	20.7	17.1	2.5
誕生会	23	菜の花ご飯 鶏のオイスター炒め・中華きゅうり トロトロ汁	桃	りんご りんご 麦茶	卵・鶏肉 カレー粉・加工	米・砂糖・春雨・ごま油 小麦粉・バター	小松菜・人参・たけのこ・舞茸 きゅうり・大根・みつば ネーデル	591	22.6	21.6	2.3



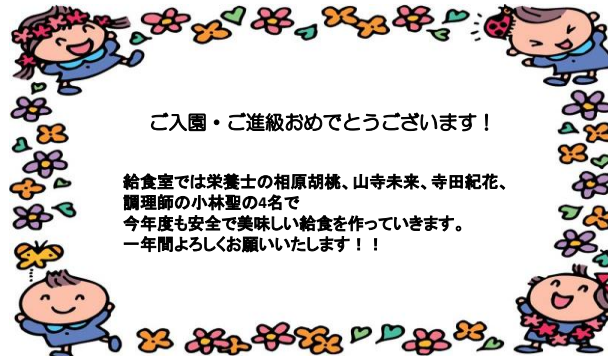
おやつ役割りって?

子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。



* 食材購入等の事情により、献立を一部変更する場合があります。宜しくお願い致します。
 * 献立表横のエネルギー・蛋白質・脂質・食塩は幼児の摂取量になります。
 * 献立名の赤字はアレルギー除去食および代替食です。
 * 今月使用するウインナー・ハム・マーガリン・マヨネーズ・パン粉は卵不使用の物を使用します。

* 乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。
 * 延長の補食はおにぎり・フルーツ・麦茶になります



ご入園・ご進級おめでとうございます!

給食室では栄養士の相原胡桃、山寺未来、寺田紀花、調理師の小林聖の4名で今年度も安全で美味しい給食を作っていきます。一年間よろしく願いいたします!!

	園における基準量		今月の栄養所要量	
	乳児	幼児	乳児	幼児
エネルギー	525kcal	585kcal	531kcal	558kcal
蛋白質	18.0g	21.0g	21.6g	23.1g
脂質	16.0g	18.0g	17.8g	18.3g
食塩	2.0g	2.0g	2.2g	2.5g

おままごとから学ぶ

子どもは本物が大好きです。使わなくなった調理器具や、砂場など外あそび用のおもちゃにすると、葉っぱや木の実を食べ物に見立ててお料理作りが始まることもあります。お部屋でも、エプロンや三角巾を身につけて、おままごと用のおもちゃの野菜を切ったり、フライパンで炒めたり…子どもは家庭での台所のようすをよく観察しています。おままごとのイメージは台所に立つお母さんの姿なのですね。

