

* 卵除去メニュー



1月給食だより



きぼう保育園

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 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				
月	5・19	トマトツナパスタ コロコロサラダ オニオンスープ	パイン	ジャム クラッカー 牛乳	ツナ・ベーコン(除去) 牛乳	スパゲッティ・油・砂糖 クラッカー マヨネーズ(代替)	トマト・玉ねぎ・人参 葉ねぎ・じゃが芋・コーン パイン	586	21.4	18.7	2.1
火	6・20	麻婆丼 ナムル すまし汁	りんご	さつま芋 ガレット 牛乳	豚肉・卵(除去)・粉チーズ 牛乳	米・小麦粉(代替) 油・バター	ねぎ・人参・もやし・玉ねぎ にら・ほうれん草・りんご さつま芋	589	23.2	21.9	2.0
水	7・21	ご飯・鮭の西京焼き 高野豆腐の煮物 けんちん汁	オレンジ	菓子 果物 牛乳	鮭・高野豆腐・油揚げ 鶏肉・牛乳	米・油・砂糖・菓子	人参・椎茸・いんげん・大根 オレング・ルピー	572	28.0	17.8	1.8
木	8	食パン 焼肉ソテー グリーンサラダ・コンソメスープ	キウイ	わかめ おにぎり 牛乳	鶏肉・卵(除去)・牛乳	食パン(代替)・油 マヨネーズ(代替)・米	人参・ピーマン・玉ねぎ キャベツ・きゅうり・大根 茄子・キウイ・わかめ	559	21.1	17.3	2.3
金	9・23	ご飯・回鍋肉 もやしサラダ わかめスープ	バナナ	菓子 牛乳	豚肉・牛乳	米・油・砂糖 菓子(代替)	キャベツ・人参・玉ねぎ もやし・きゅうり・ねぎ わかめ・ほうれん草・木耳	560	22.9	18.2	1.8
土	10・24	焼きそば 大根ソテー お蕎麦スープ	オレンジ	菓子 バナナ 牛乳	豚肉・ベーコン(除去) 牛乳	蒸中華麺・焼き麩・油・菓子	キャベツ・人参・いんげん 大根・玉ねぎ・青梗菜 バナナ・オレング	564	23.2	19.8	2.1
月	26	ご飯・餃子 ブロッコリーサラダ 春雨スープ	みかん	シュガー トースト 牛乳	豚肉・牛乳	米・春雨・餃子の皮・食パン 砂糖・油・マーガリン	白菜・にら・ブロッコリー 人参・わかめ・みかん	572	23.4	18.7	2.4
火	13・27	ご飯 揚げ鶏のおろしソース レンコンサラダ・味噌汁	バナナ	じゃが バター 牛乳	鶏肉・油揚げ・牛乳	米・油・砂糖・バター 片栗粉・小麦粉 マヨネーズ(代替)	大根・葉ねぎ・レンコン 人参・かぶ・玉ねぎ じゃが芋・バナナ	586	23.2	20.0	2.4
水	14・28	食パン タラのチーズ焼き 人参グラッセ・コンソメスープ	りんご	ココア プリン 牛乳	たら・チーズ・卵(除去) 牛乳	食パン(代替)・砂糖・油	人参・大根・玉ねぎ・コーン キャベツ・りんご	586	26.8	17.5	2.5
木	15・29	野菜うどん キャベツサラダ ヤクルト	キウイ	ボンデ ケーキ 牛乳	豚肉・粉チーズ・牛乳	うどん(代替)・小麦粉 ヤクルト・砂糖・油	白菜・人参・竹の子・胡瓜 キャベツ・コーン・キウイ	602	24.8	21.0	1.6
金	16・30	ご飯 鶏の生姜焼き ごま和え・味噌汁	オレンジ	コンボ ート パイ 牛乳	鶏肉・油揚げ・牛乳	米・餃子の皮・砂糖・油	玉ねぎ・ほうれん草・人参 大根・エリンギ・ねぎ りんご・オレング	577	24.5	15.4	2.0
土	17・31	二色丼 コールスローサラダ すまし汁	バナナ	菓子 オレング 牛乳	鶏肉・牛乳	米・砂糖・油 マヨネーズ(代替)	いんげん・キャベツ・人参 コーン・大根・玉ねぎ・ねぎ オレング・バナナ	566	20.6	17.2	1.6
誕生会	22	食パン タンダーリーチキン トマトサラダ・野菜たっぷりスープ	キウイ	パースデー パルフェ 牛乳	鶏肉・ヨーグルト・牛乳	食パン(代替)・油・砂糖 生クリーム・小麦粉(代替)	アスパラ・キャベツ・トマト・彩 胡瓜・白菜・人参・玉ねぎ キウイ・みかん缶・りんご	577	26.6	17.9	2.4

* 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・マーガリン・マヨネーズ(代替)・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。

	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	エネルギー	539kcal	577kcal
蛋白質	18.0g	21.0g	蛋白質	21.9g	23.8g
脂質	16.0g	18.0g	脂質	17.6g	18.6g
食塩	2.0g	2.0g	食塩	1.8g	2.1g



食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事できるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても、イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に。