

4月給食だより



今月のレシピ：バリバリ春巻き丼

★材料（幼児1人分）

- ・米…炊飯前40g ・豚挽肉…20g
- ・人参…10g ・ピーマン…8g ・春雨…2g
- ・椎茸…4g ・油…1g ・春巻きの皮…4g

☆調味料

砂糖・醤油・ごま油

★作り方

- ①春雨はお湯でもどしてお、ご飯準備しておく
- ②人参、ピーマンは千切りにし、戻した春雨と椎茸は食べやすい大きさに切る
- ③油で春巻きの皮を揚げて細かく砕く
- ④豚挽肉を炒め、人参・ピーマン・椎茸・春雨の順に炒め調味料で味をつける
- ⑤炊いたご飯に炒めた具をのせ、③をふりかける・

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				
火	15	カレーライス 味噌ドレサラダ 豆腐のすまし汁	オレンジ	シュガー トースト 牛乳	鶏肉・米綿豆腐・牛乳	米・じゃが芋・カレールウ 砂糖・油	人参・玉葱・キャベツ・もやし 白菜・トマト・わかめ・ルビー	541	22.1	18.4	2.9
水	16	ご飯 鮭の塩焼き・青菜の煮浸し 味噌汁	キウイ	りんご ケーキ 牛乳	鮭・油あげ・牛乳・卵(除去)	米・油・砂糖・ホトトギス	ほうれん草・人参・白菜・リンゴ 玉葱・たけのこ・万能ネギ りんご	554	24.6	17.3	1.9
木	17	食パン 鶏団子・豚しゃぶ和え レンコンスープ	バナナ	にゅう めん 麦茶	チーズ・豚肉・卵(除去) かまぼこ(除去)	砂糖・ごま油・そうめん 食パン(代替)	人参・玉葱・トマト・きゅうり キャベツ・リンゴ・いんげん バナナ・わかめ	523	21.6	18.8	2.9
金	18	ご飯 鶏のネギポン炒め・即席漬け ほうれん草の味噌汁	桃	菓子 牛乳	鶏肉・油揚げ・牛乳	米・砂糖・菓子(代替)	長ねぎ・人参・茄子・きゅうり カブ・塩昆布・玉葱・ほうれん草	560	20.6	18.2	1.6
土	19	塩焼きそば カレーマヨサラダ すまし汁	オレンジ	菓子 バナナ	豚肉・牛乳	焼きそば・じゃが芋・油 マヨネーズ(代替)	人参・キャベツ・コーン缶 白菜・たけのこ・にんにく オレンジ・バナナ	537	19.1	17.5	1.8
月	20	ご飯 鶏つくね焼き・リンゴのきんぴら 豆乳味噌汁	キウイ	ビス トースト 牛乳	鶏挽肉・油揚げ・豆乳 コーン(除去) さつま揚げ(確認)	米・食パン	椎茸・玉葱・リンゴ・人参 キャベツ・長ねぎ・キウイ コーン缶・ピーマン	598	24.7	20.8	2.9
火	22	中華あんうどん スティックピクルス 茄子のすまし汁	オレンジ	焼き おにぎり 牛乳	豚肉・牛乳	うどん乾麺・片栗粉 砂糖・米	人参・舞茸・長ねぎ・白菜 きゅうり・大根・青梗菜 茄子・オレンジ	542	19.8	19.3	3.1
水	23	食パン・白身魚のヒレ 茹でブロッコリー レタススープ	バナナ	サモサ 牛乳	おひょう・チーズ・牛乳	油・小麦粉・餃子の皮 じゃが芋・食パン(代替)	トマト缶・玉葱・グリルピー アボカド・レタス・人参 コーン缶・白菜・バナナ	551	24.6	19.4	2.1
木	10	そば春雨丼 納豆の和え物 味噌汁	桃	レーズン 蒸しパン 牛乳	鶏挽肉・挽割納豆・ササミ バター・牛乳・卵(除去) 焼き竹輪(除去)	米・春雨・ごま油・小麦粉 砂糖・バナナ・バグー	人参・椎茸・生姜・ほうれん草 大根・キャベツ・レーズン・桃缶	594	23.8	17.4	1.9
金	25	ご飯 トンカツ・コールスロー きのこのすまし汁	ルビー	羊羹 牛乳	豚肉・牛乳・卵(除去) かまぼこ(除去)	米・小麦粉・パン粉・油 砂糖・寒天	キャベツ・きゅうり・人参 青梗菜・しめじ・ルビー	563	21.4	23.2	1.5
土	26	塩ちゃんぽんうどん ブロッコリーサラダ ヨーグルト	バナナ	菓子 オレンジ 牛乳	鶏肉・粉チーズ・ヤクルト 牛乳・なると(除去)	ごま油・うどん乾麺(代替) マヨネーズ(代替)	人参・長ねぎ・白菜・アボカド トマト・コーン缶・バナナ オレンジ	526	21.7	19.3	1.5
月	28	ミートソースパグティ コロコロサラダ わかめスープ	ルビー	菓子 飲む ヨーグルト	豚挽肉・バター・粉チーズ 飲むヨーグルト	スパゲティ・小麦粉・鮭 じゃが芋・マヨネーズ(代替)	玉葱・人参・トマト缶・きゅうり わかめ・ルビー	595	25.5	15.7	2.1
誕生会	24	パリパリ春雨丼 青菜のおかか和え トロリンスープ	桃	いちご 蒸しパン 牛乳	豚挽肉・かつお節・ササミ バター・牛乳・卵(除去)	米・春雨・ごま油・砂糖 春巻きの皮・片栗粉 小麦粉・バナナ・バグー	にんにく・人参・ピーマン・椎茸 ほうれん草・玉葱・きくらげ コーン缶・万能ネギ・桃缶	613	23.1	19.1	1.5

*乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。

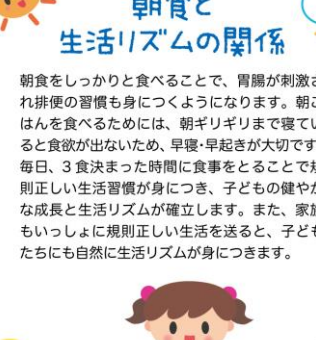
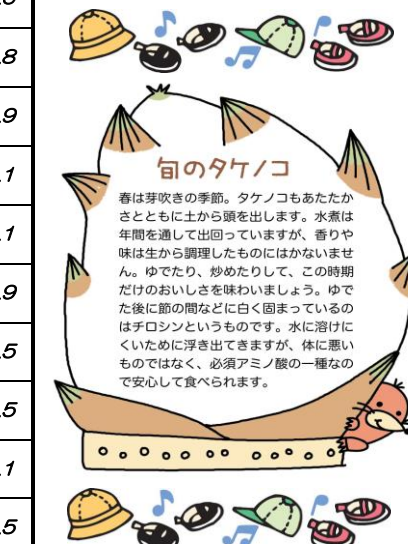


	園における基準量			今月の栄養所要量	
	乳児	幼児		乳児	幼児
エネルギー	525kcal	610kcal	エネルギー	534kcal	561kcal
蛋白質	18.0g	21.0g	蛋白質	21.2g	22.5g
脂質	16.0g	18.0g	脂質	18.3g	18.8g
食塩	2.0g	2.0g	食塩	1.9g	2.1g



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。一年間よろしくお願いいたします！！



朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることによって規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。