



きぼう保育園

曜日	日	献立名	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	力や体通になるもの	体の調子をよくするもの				
月	2 16 30	シュガートースト 牛乳	牛乳	食パン(代替)・砂糖		186	7.7	7.0	0.5
火	17 31	おにぎり 牛乳	鶏挽肉(除去)・牛乳	米		208	7.8	6.0	0.2
水	4 18	コーン蒸しパン 牛乳	牛乳			255	7.3	11.6	0.4
木	5 19	お好み焼き 牛乳	牛乳	小麦粉(代替)		206	9.9	8.4	0.7
金	6	きな粉トースト 牛乳	牛乳	食パン(代替)		211	8.8	7.7	0.5
土	7 21	バナナ・菓子 牛乳	牛乳	菓子	バナナ	201	6.5	5.9	0.3
月	9 23	おにぎり 牛乳	牛乳	米(代替)・砂糖		208	7.8	6.0	0.2
火	10 24	ホイップサンド 牛乳	牛乳	食パン(代替) ホイップクリーム		191	7.8	8.0	0.5
水	11 25	ビーフン 牛乳	牛乳	ビーフン・油	もやし・コーン・葉ねぎ	271	7.9	11.2	0.5
木	12	せんべい 牛乳	牛乳	せんべい		196	6.6	5.9	0.4
金	13 27	フルーツボンチ 牛乳	牛乳		みかん缶・白桃缶・パイ缶	136	5.2	5.7	0.2
土	14 28	オレンジ・菓子 牛乳	牛乳	菓子	オレンジ	169	6.2	5.9	0.3
誕生会	26	ショートケーキ 牛乳	牛乳	小麦粉(代替)・ｲﾝｼﾞｯｼﾞ ホイップクリーム	いちご	340	10.2	18.4	0.7
ひなまつり	3	カラフルポップコーン 牛乳	牛乳	砂糖	コーン・きなこ	230	8.2	8.5	0.2

今月のレシピ：トマトツナパスタ

★材料(幼児1人分)
 ・スパゲッティ…40g・トマト缶…30g
 ・油…2g・玉ねぎ…20g・ツナ缶…30g
 ・ケチャップ…3g・ベーコン…10g
 塩…0.2g ・小麦粉…2g

★作り方
 ①ベーコン・玉ねぎを切る。ツナは水気を切っておく
 ②お鍋に油をしき玉ねぎ・ベーコンを炒める。
 ③②にトマト缶とツナ缶を入れ調味料を入れて味を整える
 ④スパゲッティを茹でる
 ⑤茹で上がったスパゲッティにソースをかけて完成

お別れ給食について

園では、年長さんのリクエストを中心とした「お別れ給食」が始まります。今まで食べた給食の中で思い出に残った献立や、子どもたちが好きな献立をパーティー形式でいただきます。今年はどんな献立が選ばれるでしょうか？給食室でも一年間の腕の見せどころ！とばかりに、おいしく楽しく食べられるよう張り切って給食作りや演出に励みます。ご家庭でも楽しく話題にしていたら、うれしく思います。

一年間を振り返って

園では4月から野菜を植えて収穫したり、収穫したものを使って料理をして、みんなで食べたりしてきました。興味津々だった子どもたちも後半には自信をつけ、いろいろとできたことを自慢顔で報告してくれるようになりました。小さいクラスのお友達も毎日調理室の窓をのぞき込んでおしゃべりしていた姿から、今では少し大きくなって手を振ってお話してくれるようになりました。一年経ち、子どもの成長に驚かされる3月です。



園における基準量

	乳児	幼児	幼児
エネルギー	525kcal	610kcal	170kcal
蛋白質	18.0g	21.0g	6.4g
脂質	16.0g	18.0g	6.4g
食塩	2.0g	2.0g	0.3g

*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。

*乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。

