



4月給食だより



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	力や体温になるもの	体の調子をよくするもの				
火	1 ・ 15	きな粉トースト 牛乳	きな粉(代替)・牛乳	食パン(代替)・砂糖		191	8.4	7.5	0.5
水	2 16 30	りんごケーキ 牛乳	卵・牛乳	りんご 小麦粉(代替)・砂糖	りんご	201	7.8	7.4	0.2
木	3 ・ 17	にゅうめん 麦茶	かまぼこ	そうめん	わかめ	64	2.5	0.2	0.9
金	4 ・ 18	菓子 牛乳	牛乳	菓子(代替)		177	6.3	5.9	0.4
土	5 ・ 19	菓子・バナナ 牛乳	牛乳	菓子	バナナ	201	6.5	5.9	0.3
月	7 ・ 21	ビスケット 牛乳	ビスケット(除去)・牛乳	食パン	ビスケット・コーン缶	171	7.4	6.8	0.6
火	8 ・ 22	焼きおにぎり 牛乳	牛乳	米・砂糖・ゴマ		192	6.6	6.0	0.3
水	9 ・ 23	芋チーズ 牛乳	牛乳・チーズ	じゃが芋・餃子の皮(除去) 油		163	5.5	11.1	0.3
木	10	蒸しパン 牛乳	卵・牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー バター・砂糖	レーズン(除去)	246	9.2	10.9	0.4
金	11 ・ 25	ようかん 牛乳	牛乳・こしあん	砂糖	寒天	129	5.9	5.8	0.2
土	12 ・ 26	菓子・オレンジ 牛乳	牛乳	菓子	オレンジ	169	6.2	5.9	0.3
月	14 ・ 28	菓子 飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	菓子		155	5.4	0.9	0.4
誕生児	24	いちご蒸しパン 牛乳	卵・牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー バター・砂糖	いちご	247	9.3	10.9	0.4

*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。

*乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。



	園における基準量		デデくん
	乳児	幼児	幼児
エネルギー	525kcal	610kcal	kcal
蛋白質	18.0g	21.0g	g
脂質	16.0g	18.0g	g
食塩	2.0g	2.0g	g



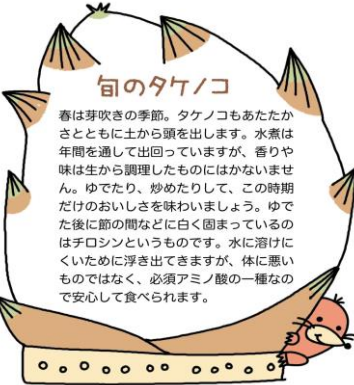
ご入園・ご進級おめでとうございます！

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！！



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。
・



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で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。

