



4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				
火	1・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	プチ カワイイ 牛乳	鶏肉・木綿豆腐・牛乳	米・じゃが芋・カレールー 砂糖・油	人参・玉葱・キャベツ・もやし 水菜・トマト・わかめ・ルビー	541	22.1	18.4	2.9
水	2・16 30	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	米・油・砂糖・ホップ・ミックス	ほうれん草・人参・白菜・豆 玉葱・たけのこ・万能ネギ りんご	554	24.6	17.3	1.9
木	3・17	ロールパン チーズ入り卵焼き・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 かまぼこ	砂糖・ごま油・そうめん ロールパン	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	4・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	カステラ 牛乳	鶏肉・油揚げ・牛乳	米・砂糖・カステラ	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	5・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 牛乳	豚肉・牛乳	焼きそば・じゃが芋・油 マヨネーズ	人参・キャベツ・コーン缶 白菜・たけのこ・にんにく オレング・バナナ	537	19.1	17.5	1.8
月	7・21	ご飯 鶏つくね焼き・リンゴのきんぴら 豆乳味噌汁	キウイ	ピザ トースト 牛乳	鶏挽肉・油揚げ・豆乳 ベーコン・さつま揚げ	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	8・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・オレング	542	19.8	19.3	3.1
水	9・23	丸パン・白身魚のムニエル 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・丸パン	トマト缶・玉葱・グリーンピース アスパラ・レタス・人参 コーン缶・白菜・バナナ	551	24.6	19.4	2.1
木	10	そばろ春雨丼 納豆と竹輪の和え物 味噌汁	桃	りんご 蒸しパン 牛乳	鶏挽肉・挽割納豆・ササミ バター・牛乳・卵 焼き竹輪	米・春雨・ごま油・小麦粉 砂糖・ベーキングパウダー	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	11・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 かまぼこ	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	12・26	塩ちゃんぽん麺 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	ごま油・中華麺・マヨネーズ	人参・長ねぎ・白菜・アスパラ トマト・コーン缶・バナナ オレング	526	21.7	19.3	1.5
月	14・28	ミートソースパゲティ ココロサラダ 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・麩 じゃが芋・マヨネーズ	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
園生食	24	バリバリ春雨丼 青菜のおかか和え トロリン卵スープ	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	米・春雨・ごま油・砂糖 春巻きの皮・片栗粉 小麦粉・ベーキングパウダー	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

*食料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。

*乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。



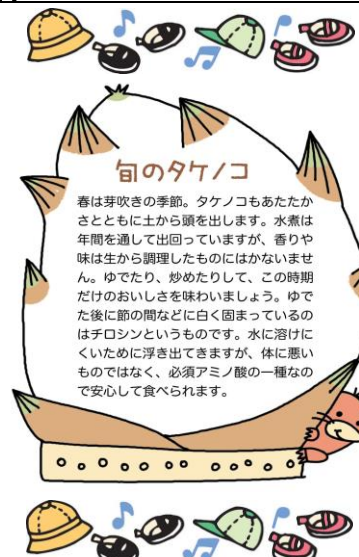
ご入園・ご進級おめでとうございます！

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。
一年間よろしくお願ひいたします！！



	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	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

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・	



旬のタケノコ

春は芽吹き季節。タケノコもまたたか
さとともに土から顔を出します。水煮は
年間を通して出回っていますが、香りや
味は生から調理したものにはかないませ
ん。ゆでたり、炒めたりして、この時期
だけのおいしさを味わいましょう。ゆで
た後に節の間などに白く固まっているの
はチロシンというものです。水に溶けに
くために浮き出てきますが、体に悪い
ものではなく、必須アミノ酸の一種なの
で安心して食べられます。



朝食と生活リズムの関係



朝食をしっかり食べることで、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。

