



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	食塩相当量 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				
水	1 ・ 15	チキンカレー しらすの和え物 えのきスープ	オレンジ	アップル ケーキ 牛乳	鶏肉・しらす・卵 牛乳	米・さつまいも・カレー 調味料・砂糖	人参・玉ねぎ・キャベツ・えのき コーン缶・白菜・オレンジ りんご	595	22.4	17.1	3.0
木	2 16 30	肉味噌うどん コロコロサラダ ワカメのすまし汁	ルビー	カルピス ゼリー 牛乳	豚挽肉・カルピス・牛乳	うどん・片栗粉・じゃが芋 砂糖・寒天・マネズ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ネギ わかめ・みかん缶	524	20.4	20.8	3.1
金	3 ・ 17	ご飯・ひじきサラダ 鶏のネギポン酢炒め 味噌汁	バナナ	マヨのり トースト 牛乳	鶏肉・牛乳	米・砂糖・ごま油 食パン・マネズ	ネギ・アスパラ・しめじ・ひじき 人参・もやし・枝豆・玉葱	568	22.1	20.1	2.0
土	4 ・ 18	五目チャーハン 塩こんぶ和え 豆腐スープ	オレンジ	菓子 バナナ 牛乳	豚挽肉・なると 木綿豆腐・牛乳	米・ごま油・油	ネギ・グリーンピース・人参・キャベツ きゅうり・塩昆布 ネギ・オレンジ・バナナ	546	20.2	16.6	2.7
月	6 ・ 20	ご飯・茹で野菜 鮭のトマトソースかけ コンソメスープ	キウイ	サモサ 牛乳	鮭・ベーコン チーズ・牛乳	米・油・砂糖・餃子の皮 じゃが芋	ネーロツ・トマト缶・玉葱 人参・カブ・大根・青梗菜	557	24.2	18.1	2.2
火	7 ・ 21	春野菜パスタ ゴマ和え すまし汁	オレンジ	おなか おにぎり 牛乳	豚挽肉・かつお節・牛乳	スパゲティ・砂糖・米	たけのこ・人参・キャベツ ブロッコリー・ワカメ・大根・小松菜 ネギ・オレンジ	563	23.9	15.1	1.7
水	8 ・ 22	ロールパン マグロカツ・コールスロー ホワイトスープ	バナナ	おでん 牛乳	かき揚げ 牛乳	ロールパン・小麦粉 パン粉・油・砂糖	キャベツ・きゅうり・人参・しめじ ネーロツ・白菜・バナナ・大根	533	26.6	21.0	2.7
木	9	鶏そぼろ丼 ちくわのきんぴら すまし汁	桃	スー 牛乳	鶏挽肉・焼き竹輪 バター・牛乳・卵	米・砂糖・小麦粉 ベーキングパウダー	人参・ごぼう・切干大根 青梗菜・桃缶	581	23.2	16.1	2.1
金	10 ・ 24	ご飯 和風卵焼き・チーズポテサラ 豚汁	オレンジ	あんぱ 牛乳	卵・加工 チーズ・豚肉・牛乳	米・砂糖・じゃが芋 あんパン・マネズ	玉葱・人参・椎茸・きゅうり 大根・ネギ・オレンジ	547	24.0	18.7	2.0
土	11 ・ 25	あんかけ焼きそば ころっと煮物 すまし汁	バナナ	菓子 オレンジ 牛乳	豚肉・さつまいも 牛乳	中華菜種・油・片栗粉 ごま油	たけのこ・人参・ネギ・生姜 大根・えのき・ほうれん草 バナナ・オレンジ	562	23.4	17.7	3.3
月	13 ・ 27	ご飯 魚の焼焼き・煮浸し 味噌汁	キウイ	焼き うどん 牛乳	鯖・油揚げ 豚肉・牛乳	米・砂糖・麩・うどん	ほうれん草・人参・キャベツ・大根 玉葱・キウイ・もやし	539	26.2	17.3	2.3
火	14 ・ 28	丸パン・豆サラダ 豚とニラのスタミナ炒め すまし汁	バナナ	出汁 茶漬け 麦茶	豚肉・水蒸大豆	丸パン・砂糖 米・ごま油	ニラ・人参・もやし・きくらげ にんにく・きゅうり・ネーロツ 椎茸・ネギ・白菜・バナナ	543	20.7	17.1	2.5
誕生会	23	菜の花ご飯 鶏のオイスター炒め・中華きゅうり トロトロ汁	桃	卵 スー 牛乳	卵・鶏肉・牛乳 カレー粉・加工	米・砂糖・春雨・ごま油 小麦粉・ベーキングパウダー	小松菜・人参・たけのこ・舞茸 きゅうり・大根・みつば ネーロツ	591	22.6	21.6	2.3

今月のレシピ：スコーン

★材料（幼児1人分）
 ・小麦粉…8g ・ベーキングパウダー…1.2g
 ・バター…1g ・卵…7g ・牛乳…5g
 ・砂糖…5g

★作り方
 ①小麦粉とベーキングパウダーは計量し、一緒しておく
 ②バターを常温に戻し、砂糖とよく混ぜ合わせる
 ③卵を少量ずつ入れて混ぜ合わせる（分離しやすいので注意です）
 ④卵を全部混ぜたら牛乳を入れ混ぜる
 ⑤①の粉をふるいながらさっくり混ぜる
 ⑥180℃のオーブンで15～20焼く

おやつの役割って？

子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強くなり、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんエネルギーが必要で、しかも胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。

*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。
 *延長の補食はおにぎり・フルーツ・麦茶になります



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	585kcal	エネルギー	531kcal	558kcal
蛋白質	18.0g	21.0g	蛋白質	21.6g	23.1g
脂質	16.0g	18.0g	脂質	17.8g	18.3g
食塩	2.0g	2.0g	食塩	2.2g	2.5g

おままごとから学び

子どもは本物が大好きです。使わなくなったしゃもじやフライ返しといった調理器具を、砂場など外あそび用のおもちゃにすると、葉っぱや木の実を食べ物に見立ててお料理作りが始まることもあります。お部屋でも、エプロンや三角巾を身につけて、おままごと用のおもちゃの野菜を切ったり、フライパンで炒めたり…子どもは家庭での台所のようすをよく観察しています。おままごとのイメージは台所に立つお母さんの姿なのですね。