



平成30年

4月献立表

田無北原保育園



| 日 | 曜日 | 午前おやつ | 献立名 | 材料名 | | | おやつ | エネルギー たんぱく質 |
|----|----|-------------|---|-----------------------------------|---|--|---------------|----------------|
| | | | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 2 | 月 | りんごジュース | たけのこご飯 鶏の照り焼き 菜の花のゴマ和え すまし汁 いちご | 胚芽米/油/黒ゴマ/砂糖 /さつま芋/バター | 油揚げ/鶏もも肉/絹ごし 豆腐/わかめ/牛乳/たま ご/生クリーム | たけのこ/人参/絹さや/ 菜の花/ほうれん草/みつ ば/いちご/かぼちゃ | 牛乳 | 530Kcal |
| 16 | | 牛乳 クラッカー | | | | | スイート パンプリン | 22.4g |
| 3 | 火 | 豆乳 | パン 夏みかん 魚のフライ (キャベツ キュウリ トマト) | コッペパン/小麦粉/パン 粉/油/ビーフン | カレー/たまご/豆乳/生ク リーム/ジョア/豚バラ肉 | トマト/胡瓜/キャベツ/ コーン缶/玉ねぎ/パセリ/ 夏みかん/人参/ニラ | ジョア | 540Kcal |
| 17 | | 牛乳 ビスケット | | | | | 焼きビーフ ン | 22.3g |
| 4 | 水 | 牛乳 | カレーライス フレンチサラダ 豆腐のみそ汁 いちご | 胚芽米/じゃが芋/油/小 麦粉/ぎょうざの皮 | 豚肩ロース肉/チーズ/牛 乳/絹ごし豆腐/油揚げ/ みそ/ベーコン | 玉ねぎ/人参/りんご/トマ ト/胡瓜/みかん缶/ねぎ/ いちご/ピーマン | 牛乳 | 563Kcal |
| 18 | | せんべい | | | | | ぎょうざの 皮ピザ | 21.9g |
| 5 | 木 | 牛乳 | スパゲティミートソース じゃこサラダ カブのスープ オレンジ | スパゲティ/油/バター/ ホットケーキミックス/粉 糖 | 豚ひき肉/粉チーズ/ちり めんじゃこ/ロースハム/ 牛乳/たまご | 人参/玉ねぎ/マッシュ ルーム/トマトジュース/ パセリ/キャベツ/きゅうり /カブ/トマト/オレンジ | 牛乳 | 604Kcal |
| 19 | | ウエハース | | | | | ドーナツ | 22.3g |
| 6 | 金 | 牛乳 | チャーハン 春雨の中華和え わかめスープ りんご | 胚芽米/油/春雨/白ゴマ /砂糖/ごま油/じゃが芋 | なると/焼き豚/たまご/わ かめ/豚ひき肉/牛乳 | 人参/ねぎ/もやし/小松 菜/えのき/りんご | 牛乳 | 576Kcal |
| 20 | | ビスケット | | | | | フライド ポテト | 17.1g |
| 7 | 土 | 牛乳 | ホットドッグ じゃが芋ソテー レタススープ オレンジ | バターロール/じゃが芋/ 油/スパゲティ乾 | ウインナー/鶏もも肉/牛 乳/シーチキン/のり | キャベツ/玉ねぎ/人参/ ピーマン/レタス/コーン 缶/オレンジ | 牛乳 | 538Kcal |
| 21 | | クラッカー | | | | | ツナスパ ゲティ | 20.9g |
| 9 | 月 | 牛乳 | ご飯 いちご 豚の生姜焼き 野菜炒め じゃが芋のみそ汁 | 胚芽米/油/じゃが芋/砂 糖 | 豚肩ロース肉/わかめ/み そ/牛乳/生クリーム | キャベツ/玉ねぎ/人参/ ピーマン/もやし/浅葱/い ちご/オレンジジュース | 牛乳 | 510Kcal |
| 23 | | せんべい | | | | | オレンジ ゼリー | 17.6g |
| 10 | 火 | 牛乳 | 肉だんご みそうどん かぼちゃの煮物 りんご | ゆでうどん/片栗粉/砂糖 /ホットケーキミックス/油 | みそ/豚ひき肉/生揚げ/ 牛乳/たまご/カルピス | 白菜/しいたけ/ねぎ/小 松菜/人参/かぼちゃ/り んご | 牛乳 | 524Kcal |
| 24 | | ウエハース | | | | | カルピス蒸 しケーキ | 21.0g |
| 11 | 水 | 牛乳 | ご飯 夏みかん 煮魚 切干し大根 キャベツのみそ汁 | 胚芽米/砂糖/ぎょうざの 皮/じゃが芋/油 | 目録/さつま揚げ/油揚げ /みそ/牛乳/豚ひき肉 | 人参/切干大根/キャベツ /玉ねぎ/しめじ/夏みか ん | 牛乳 | 512Kcal |
| 26 | | ビスケット | | | | | サモサ | 21.9g |
| 12 | 木 | ヤクルト | ピースご飯 デコポン 鶏の唐揚げ アスパラサラダ えのきのすまし汁 | 白米/小麦粉/片栗粉/油 /マヨネーズ/砂糖 | 鶏もも肉/かまぼこ/ヨー グルト | グリーンピース/アスパラ ガス/コーン缶/トマト/え のき/ねぎ/デコポン/パ ナナ/いちご | 麦茶 | 522Kcal |
| | | | | | | | いちご ヨーグルト | 17.2g |
| 13 | 金 | 牛乳 | パン ポテトグラタン キャベツスープ いちご | バターロール/じゃが芋/ 油/バター/小麦粉/胚芽 米 | 鶏もも肉/ベーコン/豆乳/ チーズ/牛乳/ちりめん じゃこ | 人参/玉ねぎ/マッシュ ルーム/パセリ/ブロッコ リー/ミニトマト/キャベツ/ いちご | 牛乳 | 550Kcal |
| 27 | | クラッカー | | | | | 焼き おにぎり | 20.6g |
| 14 | 土 | 牛乳 | 五目うどん 大根サラダ りんご | ゆでうどん/マヨネーズ/ バターロール | 豚バラ肉/油揚げ/わか め/シーチキン/牛乳 | 人参/ねぎ/キャベツ/ほう れん草/大根/胡瓜/トマト /りんご/いちごジャム | 牛乳 | 505Kcal |
| 28 | | せんべい | | | | | ジャム ロール | 16.5g |
| 25 | 水 | ヤクルト | わかめご飯 コロケ デコポン アスパラおなか和え かまぼこのすまし汁 | 胚芽米/じゃが芋/油/小 麦粉/パン粉/砂糖 | わかめ/豚ひき肉/たまご /かまぼこ/牛乳/きな粉 | 玉ねぎ/アスパラガス/人 参/トマト/みつば/デコポ ン | 牛乳 | 622Kcal |
| | | | | | | | ちんすこう | 18.2g |

※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります。

月平均栄養価

エネルギー 544Kcal

たんぱく質 20.2g

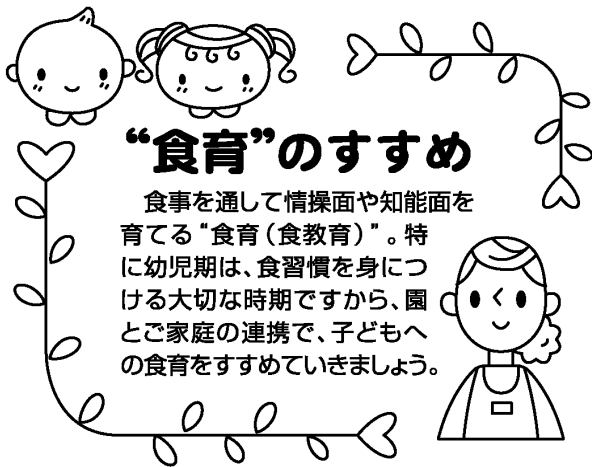


ご入園・ご進級おめでとございます



桜が咲いて暖かくなりすっかり春らしくなりました。田無北原保育園も新しいお友達を迎えて新年度の始まりです。給食室は安全で美味しい給食作りを心がけ、楽しい食事や様々な食に関する体験を通じて食への興味が持てるような環境作りをしたいと思います。

毎日の給食とおやつを事務所前のサンプルケースに展示します。仕入れの状況など、様々な都合により食材や献立内容を変更する事がありますので、その際はホワイトボードにてお知らせします。給食についてご不明な点や意見がありましたらいつでも声をかけて下さい。一年間どうぞよろしくお願い致します。



年間を通して様々な食育活動を年齢に応じて行っていきます。はと・あひる組では野菜を育て収穫した野菜を使った調理保育を行います。調理保育の日は前もってお知らせしますのでエプロン・三角巾のご用意をお願い致します。

子どもに身につけて欲しい5つの能力

①食べものを選ぶ能力

元気に過ごすためにはバランスよく食べることが大切です。そのバランスを子どもが理解し、自分で考えて適切に食べものを選ぶ能力です。

②元気な体がわかる能力

子どもにわかりやすく表現しづらい自分の体を、便を通して判断し、健康な便はバランスのとれた食事からということを知り、食べもので体調を整えることができる能力です。

③料理をする能力

毎日の生活の中で、献立を考えたり、食材を選んだり、実際に料理したり。食事ができるまでの過程を楽しむことが「料理する能力」へつながります。

④食べものの育ちを知る能力

どんな食べものがよいのかを理解するには食べものの育ちを知ることが必要です。自分でも栽培してみることで、安全な食べものは何かということに関心をもつようになります。

⑤味がわかる能力

素材そのものの味がわかる能力も必要です。子どものときから化学調味料に頼らない本物のだしに親しむことで、鋭敏で感性豊かな味覚が育ちます。



三大栄養素

「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」の三つは、まとめて“三大栄養素”と呼ばれています。

炭水化物:パワーの元になります。筋肉を動かすエネルギーとなり、また脳のエネルギーのほとんどを賄います。

脂質:肉・魚・油脂に多く含まれていて、脂溶性ビタミン(A・D・E・K)の吸収を助けてくれます。

たんぱく質:体をつくります。皮膚・骨・筋肉・髪の毛・血のほか、臓器や細胞をつくる材料になります。

