

4月献立予定表

ありんこの親子保育園

日	曜	10時のおやつ 未満児	昼 食	3時おやつ	上段:未満児・下段:以上児			
					エネルギー	たんぱく	脂質	食塩
1	月	麦茶 せんべい	ピピンパ風ごはん・スープ じゃが芋の煮物 果物	豆乳 ゼリー	447 521	19 23.2	10.7 13.3	0.8 1.0
2	火	麦茶 クッキー	ごはん・味噌汁 高野豆腐ハンバーグ 野菜のサラダ・果物	豆乳 黒糖蒸しパン	512 603	17.4 21.3	13.7 17.0	1.0 1.15
3	水	麦茶 Caスナック	ごはん・味噌汁 ささみと野菜のさっぱり煮 ひじきのサラダ・果物	豆乳 リンゴのコンポート	463 541	20.2 24.7	8.3 10.3	1.2 1.6
4	木	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 ポークビーンズ 小松菜とつなの和え物・果物	豆乳 きな粉マカロニ	488 573	19.1 23.4	14.3 17.8	0.8 1.05
5	金	麦茶 クッキー	肉うどん 納豆のふんわり焼き 果物	豆乳 青菜おにぎり	480 562	23.8 29.2	13.3 16.5	2.2 2.8
8	月	麦茶 Caスナック	ごはん・味噌汁 白身魚のグラタン ブロッコリーのマヨサラダ・果物	豆乳 ホットケーキ	528 623	20.7 25.4	10.9 13.5	1.1 1.4
9	火	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 肉野菜炒め 切り干し大根の含め煮・果物	豆乳 バナナ	478 560	18.9 23.1	12.1 15	1.44 1.8
10	水	麦茶 クッキー	ごはん・味噌汁 ミートボールケチャップあん 春雨サラダ・果物	豆乳 果物寒天ゼリー	484 568	17.9 21.9	13.8 17.1	1.0 1.2
11	木	麦茶 Caスナック	ごはん・味噌汁 豆腐のツナソース ほうれん草のサラダ・果物	豆乳 お好み焼き	480 563	20.9 25.6	11.5 14.2	0.88 1.05
12	金	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 魚の胡麻マヨネーズ焼き ひじきの煮物・果物	豆乳 じゃがいも団子	490 575	20.3 24.9	12.8 15.9	1.2 1.55
15	月	麦茶 クッキー	ごはん・味噌汁 鶏肉の豆乳煮 小松菜の白和え・果物	豆乳 フルーツポンチ	468 547	17.6 21.5	12.5 15.5	0.9 1.2
16	火	麦茶 Caスナック	ごはん・味噌汁 豆腐のつくね照り焼き さつまいものサラダ・果物	豆乳 きなこ蒸しパン	560 663	17.9 21.9	16.9 21.0	0.84 1.1
17	水	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 回鍋肉 小松菜とひじきのおひたし・果物	豆乳 かぼちゃ茶巾	440 512	15.8 19.2	10.1 12.5	0.76 1.0
18	木	麦茶 クッキー	ごはん・味噌汁 鶏肉のトマト煮 野菜の胡麻和え・果物	豆乳 うどん	523 616	22.1 27.1	13.0 16.1	1.7 2.2
19	金	麦茶 Caスナック	きのこスパゲティ コーンスープ キャベツソテー・果物	豆乳 鮭おにぎり	528 622	18.6 22.8	17.6 21.9	2.6 3.25
22	月	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 魚の洋風焼き 五目豆・果物	豆乳 マカロニ野菜スープ	476 557	21.4 26.2	12.8 15.9	1.3 1.65
23	火	麦茶 クッキー	ごはん・味噌汁 豆腐のミートローフ ブロッコリーのサラダ・果物	豆乳 小倉蒸しパン	538 635	20.2 24.7	14.8 18.4	1.16 1.5
24	水	麦茶 Caスナック	ごはん・味噌汁 肉じゃが 青菜のしらす和え・果物	豆乳 納豆チヂミ	464 542	17.4 21.3	11.0 13.6	0.9 1.1
25	木	麦茶 せんべい	シチュー・パン キャベツのサラダ 果物	豆乳 ブドウゼリー	487 571	21.8 26.8	17.1 21.3	1.6 2.1
26	金	麦茶 クッキー	リクエスト給食	りんごジュース ケーキ	497 584	18.9 23.1	9.5 11.7	0.9 1.1
30	火	麦茶 クッキー	ごはん・味噌汁 魚のムニエル 細切り昆布の煮物・果物	豆乳 スイートポテト	504 592	16.2 19.7	11.1 13.7	1.7 2.2
月平均値 未満児					492	19.3	12.8	12.4
以上児					578	23.7	15.8	1.55
月基準値 未満児					480	18	12.0	1.3
以上児					560	22.0	15.0	1.6

給食だより

春の暖かな日差しの中、新年度がスタートしました。今年も1年間、楽しい昼食やおやつとなるよう、いろいろな食育計画を立てています。食で子どもたちはたくさんのことを身につけていきます。そんな子どもたちと食に関する色々な活動を行い、健やかな成長を見守りたいと思います。

☆給食について☆

○和食を中心にした献立づくり

日本の和食には甘味・辛味・苦味・酸味に加えて「うまみ」という味覚があり乳幼児期はこのうまみを育てていくとても大切な時期です。旬の素材にうまみの成分を生かして薄味でも美味しく食べられように心がけていきます。日本の行事食も取り入れていきます。

○手作りを中心とした献立づくり

給食、おやつは安全な食材を使い園内で手づくりをしています。季節のものを感じてもらうため、旬の食材をふんだんに提供しています。家庭で過ごすのと同じような安心感を子どもたちに感じてもらえます。また、みんなで食べることで苦手な食材にも挑戦することができます。

○安心・安全な献立づくり

食材・調味料類はできるだけ国産のものを中心に安全・安心の食材を使うように心がけています。衛生・安全管理には十分に配慮し給食を作っていきます。

子どもたちが楽しみにしてくれるような給食にしていきたいと思います。一年間、よろしくお願いします。

