

平成 30年 4月 予定献立表

足利両野保育園

曜日	献立名	10時おやつ	3時おやつ	栄養士からひとこと	きいろ 働く力になる	あか 血・肉・骨になる	みどり 体の調子を良くする
月	食パン ポークビーンズ もやしとハムのサラダ 乳酸菌飲料	幼児野菜 乾パン	たっぷりフルーツゼリー せんべい	新年度がスタートしました。この機会に、ぜひ親子で食事のマナーについて改めて確認してみましょう。 ①食事の前にしっかり手を洗う。②背筋を伸ばして、座って食べる。③茶碗やはしをしっかりとって食べる。 ④食事の前とあとに「いただきます」や「ごちそうさま」を言う。⑤テーブルの上を片付けてから食べる。 ⑥口の中の物を飲みこんでから話す。	食パン、じゃがいも、砂糖、油	乳酸菌飲料、大豆、豚肉もも、ハム、バター、ゼラチン	もやし、たまねぎ、にんじん、みかん、いちご、もも、きゅうり、パイナップル、グリーンピース
火	米 広東風野菜炒め 照り焼きチキン 麦茶	麦芽飲料 クラッカー	ヨーグルト 芋けんぴ	<食べやすい大きさ・固さに> 小さなお子さんはまだ噛む力、飲み込む力が弱いので、大人と同じように食べることができません。 「食べにくい」という経験を繰り返すと野菜に苦手意識を持ってしまうこともあります。 保育園では、年齢に応じた大きさや、固さに調理して提供しています。	米、ごま油、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、なると	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、しいたけ、しょうが
水	米 カレー フルーツサラダ 幼児牛乳	ゼリー	ココアミルク メロンパン	まだ初めて出会う食材の多い子ども達。好きな食材がゆっくりと増やせるように、個人差を大切にしながら無理強いをせず、食べられた喜びを共有できるよう配慮しています。また、保育園では2週間サイクル献立になっています。一度ではなかなか受け入れにくい食材も回数を重ねて経験できることで、好きなものを増やせるよう配慮しています。	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉もも、脱脂粉乳、牛乳	レタス、たまねぎ、みかん、にんじん、きゅうり、コーン、マッシュルーム、グリーンピース
木	三色丼 ほうれん草とかまぼこの和え物 幼児オレンジ 小魚	幼児麦茶 昆布	幼児牛乳 パイ	<おいしい！感覚を養うために～> 幼児期の子どもの味覚は、大人の2倍も敏感に感じるといわれています。 小さい時から濃い味のものばかり食べ続けていると、その味に慣れてしまい、微妙な味の違いが分からなくなってしまうます。また、将来、糖尿病や高血圧などの生活習慣病になってしまう危険性もあります。 味付けを薄味にして食材そのものの味を感じさせ色々な味に出会うことで味覚を育てていきたいですね。	米、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、卵、かまぼこ、いわし	オレンジジュース、ほうれん草、きゅうり、いんげん
金	パンズパン はんぺんフライ 蒸し野菜(春キャベツ・新入参・アスパラ) 小松菜とトマトのスープ	幼児りんご ビスケット	スキムミルク ウインナーチーズ蒸しパン	<今が旬！春野菜を蒸して食べよう> 保育園では、蒸し野菜はコンベクションオープンという機械で蒸しています。焼く・煮る・蒸す・・・と多機能なオープンです。 今月の蒸し野菜は春キャベツ・新入参・アスパラです。アスパラと人参は、手に持てる大きさに切って、提供します。 春の野菜のおいしさを味わってほしいと思います。	パンズパン、ホットケーキミックス、油、パン粉、小麦粉	はんぺん、脱脂粉乳、牛乳、チーズ、卵、ウインナー	キャベツ、こまつな、トマト、にんじん、アスパラガス、たまねぎ、あおのり
土	カツパン キャベツとコーンのソテー もやしとねぎのスープ	幼児野菜 ふがし	幼児ぶどう 菓子	<キャベツとコーンのソテー> 今の時期に食べると柔らかくとてもおいしい春キャベツ！！ほかにたまねぎ・コーン・ベーコンを入れて、今回は油で炒めて塩こしょうで味付けのシンプルな調理法にして、素材の味を感じてもらおうと思っています。 キャベツのきみどりとコーンの黄色、ベーコンのピンクで色合いが春らしいですね。	パンズパン、油、	豚肉、ベーコン	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、コーン、ねぎ、
月	食パン チーズハンバーグ ブロッコリーのフレンチサラダ わかめと豆腐のスープ	スキムミルク 乾パン	グレープフルーツ ビスケット	<チーズハンバーグ> 保育園のハンバーグは一つ一つグラムを計り、形を整えて焼いています。乳児部・さくらんぼ組のお子さんには50g。いちご・りんご・とまと組のお子さんには70gで提供しています。『もって食べたい!!』という声には、おかわりを用意し、個人差に配慮しています。ハンバーグの上にスライスチーズをのせてオープンで焼きます。	食パン、小麦粉、パン粉、油、ごま	豚ひき肉、チーズ、卵、豆腐、ハム、牛乳、脱脂粉乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、にんじん、パプリカ、わかめ
火	たけのこご飯 鯖のみそマヨ焼き かきなの胡麻和え ほうじ茶	牛乳 かりんとう	ゼリー クラッカー	<旬を大切に> たけのこは今が旬！春の味覚を味わいましょう。皮がついているたけのこはとても大きく、皮むきも一苦労です。 生のたけのこを下ゆでしてからつくるたけのこは菌ごたえや香りもよく、子どもたちにとってほしい味ですね。 給食では、季節感を大切に、その時々食材を使い、旬を子どもたちに伝えています。	米、マヨネーズ、砂糖、ごま	乳酸菌飲料、さわら、油揚げ、みそ	たけのこ、かきな、きゅうり、にんじん
水	黒パン ミートソースパグティ レタスとコーンサラダ 牛乳	幼児りんご せんべい	麦芽飲料 ホットケーキ	<食事のあいさつできるかな> 『いただきます』生き物の命をいただくことに感謝や尊敬の気持ちを込めている言葉です。 『ごちそうさま』食材を育てたり、料理したり、食事を作るために駆け回ってくれたりする人々への感謝の意味がこめられています。食事のあいさつの意味を知って、心を込めてみんなであいさつするようにしましょう。	スパゲティ、コッペパン、小麦粉、油、砂糖、メープルシロップ	牛乳、牛乳、豚ひき肉、バター、卵、チーズ	たまねぎ、レタス、トマト、にんじん、コーン、しいたけ、パセリ、にんにく
木	米 五目鶏 ほうれん草のおかか和え 味付のり・麦茶	ヨーグルト	乳酸菌飲料 せんべい	<『食べられる』ことでおいしく食べよう!!> 子どもには、苦手な味があります。食べられることが好きになるための一歩です。気をつけたいのは、無理強いをして食べさせたり、食べないからと食卓に出さなくなったりすることです。色々な食品にあえるような食卓を用意して一緒に食べる、大人がおいしそうになんでも食べる、それが、子どもの好き嫌いをなくす1番の方法です。	米、じゃがいも、切りこんにやく、油、砂糖	ヨーグルト、鶏もも肉、かつお節、乳酸菌飲料	ほうれん草、にんじん、たけのこ、ごぼう、しいたけ、いんげん、きゅうり、もやし、味付けのり
金	食パン 鶏肉のアーモンド揚げ 南瓜とクリームチーズのサラダ スナックエンドウ・チンゲン菜スープ	幼児オレンジ ビスケット	麦茶 白玉団子 27日幼児牛乳 かしわもち	<スナックエンドウ> さやえんどうのシャキシャキ感とグリーンピースの豆の甘みを一緒に味わえるスナックエンドウ。 カロテン・ビタミンC・カルシウムなど栄養バランスの良い野菜です。さやごと食べることで食物繊維もしっかり摂ることが出来ます。ビタミンCは熱に弱いので、加熱はなるべく短くシャキシャキ感を楽しめるようにするといいですね！ <大人が手本となつてくり返し伝えましょう> 初めての時は、なかなかうまくできないものです。うまくできなかったとしても焦らずに見守り、周りの大人が手本を見せながら、根気よく繰り返し伝えていこうにしましょう。そうすることで、少しずつ上手に出来るようになっていきます。	食パン、パン粉、油、マヨネーズ、小麦粉、アーモンド	牛乳、鶏むね肉、卵、油揚げ、クリームチーズ	かぼちゃ、こまつな、スナックエンドウ、たまねぎ
土	ちゃんぽんうどん 小松菜ののり和え	幼児ぶどう サブレ	幼児りんご ウエハース		うどん、ごま油、砂糖	豚肉	りんごジュース、こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、ねぎ、にら、たけのこ、刻みのり

*給食会のため、10日と14日の献立を交換させていただきます。



ご入園・ご進級
おめでとうございます！！

両野保育園の給食は
【楽しく食べる】
【将来望ましい食生活を送る力の基礎を培う】
ことを目標にしています。

お子さんたちには食を通じ、様々な経験を
することで食の大切さを学んでほしいと
思います。



1食当たり平均栄養価		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	522kcal	550kcal
たんぱく質	19.6g	20.6g
脂質	15.5g	17.4g
塩分	1.7g	1.9g