

平成 31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 15	食パン ハムと野菜のオムレツ 千草和え ブロッコリースープ	幼児野菜 乾パン	スキムミルク バタークッキー	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。 ⑤口の中の物を飲みこんでから話す。	食パン、じゃがいも、小麦粉、はるさめ、砂糖、ごま油	卵、脱脂粉乳、ロールイカ、ハム、バター、牛乳	にんじん、もやし、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、ピーマン
火 16	米 広東風野菜炒め 照り焼きチキン オレンジ・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ふこともあります。 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	ヨーグルト、鶏もも肉、なると	オレンジ、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 17	米 カレー マカロニサラダ ブッチンゼリー・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ないで、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、マカロニ、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、牛乳	たまねぎ、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 18	三色丼 かき菜のおかか和え 若竹汁	麦茶 せんべい	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います。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、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、卵、かつお節	かきな、たけのこ、ねぎ、にんじん、いんげん、わかめ
金 19	パンズパン はんぺんフライ 蒸し野菜(春キャベツ・新人参・アスパラ) 青菜とトマトのスープ	幼児りんご ビスケット	ほうじ茶 もちもちポテト	<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ブンという機械で蒸しています。焼く・煮る・蒸す・・と多機能なオーブんです。今月の蒸し野菜は春キャベツ・新人参・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。	じゃがいも、バーガーパン、油、パン粉、米粉、小麦粉	はんぺん、卵	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 20	ちゃんぽんうどん 小松菜ののり和え	幼児野菜 サブレ	幼児ぶどう 菓子	<大人が手本となつてくり返し伝えましょう> 始めての時は、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。	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
月 22	パンズパン チーズハンバーグ ブロッコリーの和風サラダ 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。『もっと食べたーい!!』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ブンで焼きます。	バーガーパン、小麦粉、パン粉、油、ごま	豚ひき肉、チーズ、卵、豆腐、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、わかめ
火 23	米 油揚げの肉詰め ほうれん草のツナ和え 味付のり・麦茶	牛乳 かりんとう	プリン 乾パン	<『食べられる』こととおいしく食べよう!!> 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。色々な食品にで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。	砂糖、スパゲティ	豚ひき肉、油揚げ、ツナ缶、卵	ほうれん草、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しいたけ、味付けのり、ひじき
水 24	黒パン ミートソーススパゲティ レタスとコーンサラダ 幼児野菜	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、豚ひき肉、バター、卵、チーズ	野菜ジュース、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 25	たけのこご飯 鮭の竜田揚げ かき菜の胡麻和え ほうじ茶	ゼリー	乳酸菌飲料 せんべい	<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歯ごたえや香りもよく、子どもたちに知ってもらいたい味ですね。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きます。	米、片栗粉、油、砂糖、ごま	かじき、油揚げ	たけのこ、かきな、きゅうり、にんじん、しょうが
金 26	食パン コーンフレークチキン 南瓜のフレンチサラダ スナップエンドウ・チンゲン菜スープ	幼児オレンジ 昆布	麦茶 白玉団子 26日幼児牛乳 かしわもち	<スナップエンドウ> 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プエンドウ。 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！	食パン、白玉粉、コーンフレーク、黒砂糖、マヨネーズ、パン粉、油	鶏むね肉、豆腐、油揚げ、チーズ、きな粉	かぼちゃ、チンゲンサイ、きゅうり、さやえんどう、たまねぎ、コーン
土 27	コロケパン キャベツとコーンの和え物 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和え物> 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！！蒸したキャベツの他にもきゅうりとコーンを入れて、油としょうゆを混ぜ合わせたドレッシングで味付けします。キャベツにはビタミンCが豊富に含まれていて、風邪予防や疲労回復にも効果があります。	コロケパン		ぶどうジュース、キャベツ、もやし、コーン、ねぎ、にんじん、きゅうり

*給食会のため、4日と6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	523kcal	548kcal
たんぱく質	20.1g	21.4g
脂質	16.7g	18.9g
塩分	1.7g	1.9g