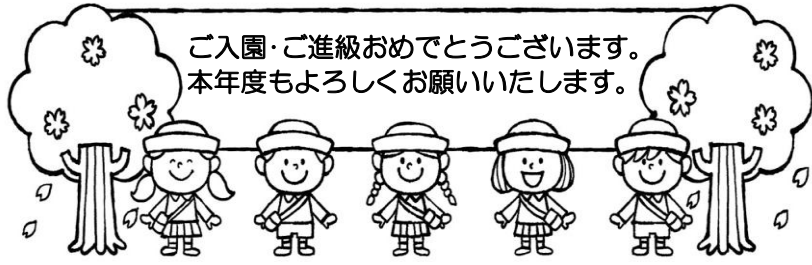


4がつのこんだて



乳幼児期は、心身ともに成長・発育の著しい時期です。楽しい食卓は、健康づくりはもちろんのこと、心の成長にも大きく影響します。

保育園の給食についてご紹介します。

- 🍷 洗足池保育園の給食(昼食とおやつ)は、1日に必要な栄養量の1・2歳児は約55%、3歳児以上児は約45%をとれるよう献立を作成しています。
- 🍷 旬の食材を使い、多くの食品をバランスよく組み合わせ、和食を中心に和洋中さまざまな味を味わえる献立にしています。
- 🍷 だしは、鰹節・昆布などを使ってとり、素材の味を生かした薄味にしています。
- 🍷 栽培や収穫、皮をむくなどの活動を通して、食べる楽しさや大切さを子どもたちに伝えています。
- 🍷 衛生に十分気をつけて、安全でおいしい給食作りを心がけています。

今月の旬の食材…春キャベツ、三つ葉、筍、うど、ふき、アスパラガス、セロリ、そら豆、新玉葱、新じゃが芋、椎茸、グリーンピース、デコポン、いちご、グレープフルーツ

日	曜日	給食	おやつ	主な材料			補ってほしい食品
				力のもと 糖質・脂質	血や肉を造る たんぱく質	体の調子を整える ビタミン・ミネラル	
15	火	ジャムパン(いちごりんご) 鶏肉のトマト煮 三色サラダ オニオンスープ 果物	カリポテスナック わかめおにぎり 牛乳	食パン、ジャム 精白米	鶏肉、牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム ブロッコリー、トマト缶、きゅうり コーン、パセリ、わかめ、果物	豆類
16 30	水	ごはん 魚の煮つけ 人参サラダ 豚汁(豚肉・大根・人参・こんにゃく・ごぼう・葱) 果物	紫いもチップ きのこスパゲティ 牛乳	精白米、ごま スパゲティ	カジキ、豚肉 ベーコン、牛乳	人参、もやし、大根 こんにゃく、ごぼう、葱 えのき、しめじ、椎茸、果物	芋類
17	木	グリーンピースごはん 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃの甘煮 味噌汁(白菜・生揚げ) 果物	赤ちゃんせんべい ココア蒸しパン 牛乳 & クラッカー	精白米 ホットケーキミックス	豚肉、生揚げ 純ココア 豆乳、牛乳	グリーンピース、キャベツ 玉葱、人参、もやし きくらげ、ピーマン、かぼちゃ 白菜、果物	芋類
18	金	ごはん 肉じゃが ひじきのごまマヨサラダ 味噌汁(豆腐・なめこ・葱) 果物	野菜スティック メロンパントースト 牛乳	精白米、じゃが芋 マヨドレ、ごま 食パン、バター 小麦粉	豚肉、絹ごし豆腐 牛乳	人参、玉葱、白滝、絹さや ひじき、きゅうり、コーン なめこ、葱、果物	魚介類
19	土	ごはん 鶏つくね照り焼き 春雨サラダ すまし汁(わかめ・えのき) みかん缶	えび小判 豆乳どーナっつ 牛乳	精白米、春雨	鶏挽き肉、ハム 牛乳	玉葱、きゅうり、人参 わかめ、えのき、みかん缶	豆類
21	月	鶏丼 大根サラダ 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) 果物	きなこウエハース カレーマカロニ 牛乳	精白米、ごま マカロニ	鶏肉、ハム 豚挽き肉、牛乳	玉葱、人参、椎茸、筍、絹さや 大根、きゅうり、かぼちゃ、果物	魚介類
22	火	ドックパン ミートローフ ブロッコリーときのこのサラダ ポテトスープ(じゃが芋・人参・玉葱) 果物	カリポテスナック 塩おにぎり 牛乳	ドックパン、じゃが芋 精白米	鶏挽き肉、豚挽き肉 牛乳	玉葱、人参、いんげん ブロッコリー、えのき、しめじ 海苔、果物	豆類
9	水	《入園・進級おめでとうメニュー》 赤飯 魚の西京焼き もやしの彩り和え すまし汁(麩・三つ葉・えのき) 果物	畑のクラッカー 紅白まんじゅう 牛乳	精白米、もち米 ごま、麩、米粉 小麦粉 あんこ、ジャム	小豆、カジキ 牛乳	もやし、人参、にら 三つ葉、えのき、果物	肉類
10 24	木	ごはん 生揚げのそぼろ煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁(わかめ・玉葱) 果物	赤ちゃんせんべい ふかし芋&チーズ 牛乳	精白米、さつま芋	生揚げ、鶏挽き肉 チーズ、牛乳	玉葱、大根、人参、筍、椎茸 ほうれん草、もやし、海苔 わかめ、果物	魚介類
11 25	金	ごはん 鶏肉の照り焼き わかめサラダ 味噌汁(大根・しめじ) 果物	野菜スティック シュガートースト 牛乳	精白米 食パン、バター	鶏肉、ハム 牛乳	わかめ、人参、きゅうり 大根、しめじ、果物	緑黄色 野菜
12 26	土	焼きうどん 白菜とツナのサラダ チーズ すまし汁(玉葱・えのき) パイン缶	動物ビスケット おやつカステラ 牛乳	うどん	豚挽き肉、ツナ チーズ、牛乳	キャベツ、人参、もやし、白菜 玉葱、えのき、パイン缶	芋類
14 28	月	ハヤシライス 小松菜とベーコンのサラダ キャベツスープ(キャベツ・人参) 果物	ふわふわチップ ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米 コーンフレーク	豚肉、ベーコン ※ヨーグルト、牛乳	玉葱、小松菜、コーン、人参 キャベツ、みかん缶、果物	きのこ 類
23	水	《誕生会メニュー》 ふりかけごはん 鶏肉の竜田揚げ コールスロー コンソメスープ(えのき・ベーコン・玉葱) 果物	畑のクラッカー フルーツサンド 牛乳	精白米、食パン	鶏肉、ベーコン 豆乳ホイップ 牛乳	生姜、キャベツ、人参、コーン 玉葱、えのき、いちご バナナ、果物	海藻類

は、1・2歳児の午前のおやつです。(＋牛乳100cc)

※は、みつば組は豆乳ヨーグルトを提供します。

☆給食・おやつの平均栄養所要量は次のとおりです。

・3歳未満児 エネルギー:510cal・たんぱく質:20.4g・脂質:15.3g・カルシウム:193mg・鉄:1.7mg・食塩:1.7mg

・3歳以上児 エネルギー:570cal・たんぱく質:22.8g・脂質:17.1g・カルシウム:213mg・鉄:1.8mg・食塩:1.8mg

☆仕入れの状況により多少の材料変更がある場合があります。

延長保育補食献立表

曜日	献立	種類
月	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
火	カステラ	おやつカステラ、カップケーキ、豆乳マドレーヌ 豆乳どーナッツ、バウムクーヘン 等
水	せんべい	赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えびせんべい、ひじきあられ、えび小判 等
木	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
金	スナック	きなこウエハース、紫いもチップ まあるいクラッカー、畑のスナック 等

+麦茶(100~150mL)