

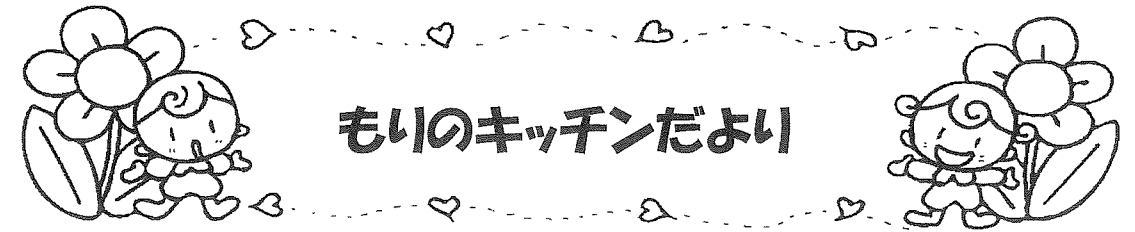
献立表

2019/05月分

稲取保育園(一般)

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
01	水	麦茶,ひねり揚げ	御飯,さばの竜田揚げ,きぬさや炒め,厚焼き卵	みかん缶
02	木	麦茶,ビスケット	鶏肉のごまみそ焼,ひじき煮,ブロッコリーのごま和え	ミルク,いちごケーキ
07	火	麦茶,アスパラガス	ハヤシライス,キャベツサラダ,小松菜のお浸し	ミルク,小倉カステラ
08	水	麦茶,ひねり揚げ	御飯,鶏肉のマーマレード焼き,青菜の卵和え,レタス	ミルク,バターパン
09	木	麦茶,ビスケット	御飯,ハンバーグ,ひじきと大豆の炒り煮,きぬさやの卵炒め	ミルク,クッキー
10	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,きぬさや天ぷら,ウインナーソーテー,サラダ	ミルク,甘納豆蒸しパン
13	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	御飯,シュウマイ,ひじきゴマネーズ,磯あえ	ミルク
14	火	麦茶,アスパラガス	御飯,豚豚,切干大根のサラダ,かき玉汁(ねぎ)	ミルク,ドーナツごまわり
15	水	麦茶,ひねり揚げ	しょうゆスパゲティ,厚焼き卵,三色サラダ	ミルク,ホットケーキ
16	木	麦茶,ビスケット	御飯,キッズナゲット,きんぴらごぼう,ほうれん草ときのこのサラダ	ミルク,みたらし団子,お焼き
17	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,野菜たっぷりさつま揚げ,マカロニサラダ,枝豆	ミルク,卵・サンド
20	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	御飯,鶏肉の照焼,ほうれん草ともやしのナムル,レタスサラダ	ミルク,チーズホットケーキ
21	火	麦茶,アスパラガス	御飯,揚レバーの胡麻ソース,五目大豆煮,ブロッコリーの和風マヨネーズ	ミルク,パンプディング(食パン)
22	水	麦茶,ひねり揚げ	焼きそば,小松菜のおかか和え,チキンサラダ	ミルク,アメリカンドッグ
23	木	麦茶,ビスケット	ソース鰹井,オムレツ,バンサンス	ミルク,いちごケーキ
24	金	麦茶,とんがりコーン	カレーライス,ブロッコリーの炒めサラダ,厚焼き卵	ミルク,コンフレーク
27	月	カルビ,さつぼろポテト,麦茶	御飯,鶏肉のチーズ焼き,粉ふき芋,キャベツのゆで野菜	ミルク,かぼちゃのケーキ
28	火	麦茶,アスパラガス	御飯,松風焼き,春きゃべつのお浸し,春雨サラダ	ミルク,塩ゆで枝豆
29	水	ひねり揚げ,麦茶	御飯,鮭のコーンマヨネーズ焼き,きのこのサラダ,もやしの彩りあえ	ミルク,マカロニきな粉
30	木	麦茶,ビスケット	御飯,さばのみそ煮,豆腐のキッシュ,きゃべつのみそ汁	ミルク,レモンケーキ
31	金	麦茶,とんがりコーン	枝豆御飯,鶏肉のから揚げ,かぼちゃのサラダ,カレーもやし	ミルク,マドレーヌ

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	522	21	16.3	195	2.3	380	0.28	0.46	24	3.2	1.8
目標量	574	23	15.9	259	2.4	203	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	91	91	103	75	96	187	90	128	133	70	95
3才未満児	451	17.4	14.3	183	1.8	298	0.23	0.39	19	2.5	1.4
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	187	0.25	0.27	18	3.7	1.6
充足率(%)	98	94	112	86	78	159	92	144	106	68	88



2019. 5

新年度が始まり1ヶ月がたちました。子ども達も新たな環境に少しずつ慣れてきた頃かと思いますが、疲れもやすい時期です。【早寝早起き朝ごはん】を心がけ、子ども達が元気に園生活を送れるよう御協力ください。

*お弁当箱はきれいに洗い、水分をしっかりと拭き取るようにお願いします。

成長に不可欠な栄養素が豊富

毎日のおやつといっしょに園では、スキムミルクを飲んでいきます。スキムミルクは、良質なタンパク質・カルシウム・ビタミンB2が多く含まれ、脂肪の摂り過ぎを抑え、不足しがちな栄養素をしっかりとるための最適な食品と言われています。

Q1. スキムミルクってどんなもの？

牛乳の乳脂肪を除いたものから、ほとんどすべての水分を除去し、粉末状にしたものです。動物性脂肪がほとんどないため牛乳に比べて、低脂肪・低エネルギーです。またスキムミルクのカルシウムは小魚や海藻よりも吸収率が非常に高く、効率よく摂取できます。

Q2. どんなふうに使ったらいいの？

水や湯で溶かして飲用するほかにも、料理やお菓子に少量入れるだけでも「コク」「旨み」「まろやかさ」が増し、より一層美味しいものになります。

園でも、給食のカレーライス・厚焼き玉子・梅ごはん・マドレーヌ・りんごケーキなどに取り入れています。お家でもスキムミルクで美味しい料理をつくってみてください。

梅ごはんレシピ

- ・人参 1/2本
- ・バター 17g
- ・ゴマ 15g
- ・スキムミルク 21g
- ・梅干大 4個
- ・塩 4.5g
- ・しそ 25g
- ・米 5合

作り方

- 1.人参はみじん切り・しそは千切りにする。
- 2.米を研ぐ
- 3.炊く前に人参・バター・スキムミルク・梅干・最後に塩を入れ炊く。
- 4.炊き上がったら、しそ・ごまを入れて混ぜる。

朝ごはんをしっかりたべましょう

朝ごはん何たべてきたの？の声かけに“パン1個”“おにぎり〜”と言う答えが返ってくる場合があります。朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、1日の活動をスムーズに始められるようしっかりとエネルギー源を補給する事が大切になります。朝ごはんをきちんと食べることの大切さを改めて見直してみましよう。