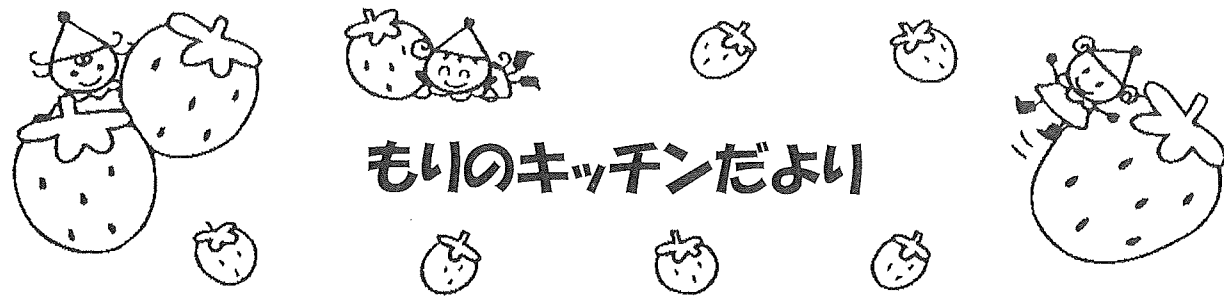


献立表

2022/05月分

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
02	月	麦茶,カルビ、さつぼろポテト	御飯,鶏肉のから揚げ,三色サラダ,南瓜のグラッセ	ミルク,かしわ餅,お焼き
06	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,回鍋肉,厚焼き玉子,ひじきゴマネーズ	ミルク,コンフレーク
09	月	麦茶,カルビ、さつぼろポテト	カレーライス,切干し大根の炒め物,チキンサラダ	ミルク,レモンケーキ
10	火	麦茶,アスパラガス	御飯,鶏かつ,きゅうりの華風サラダ,ほうれん草の胡麻和え	ミルク,お焼き
11	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,さばの煮付け,厚焼き卵,かみかみサラダ	ミルク,クッキー
12	木	麦茶,ビスケット	御飯,酢豚,ブロッコリーのマヨネーズあえ,もやしのナムル	ミルク,バターパン
13	金	麦茶,とんがりコーン	やきそば,青菜の卵和え,ひじき煮	ミルク,フライドポテト
16	月	麦茶,カルビ、さつぼろポテト	肉味噌うどん,ウインナーと野菜のソテー,ブロッコリーのおかか和え	ミルク,マカロニきな粉
17	火	麦茶,アスパラガス	御飯,揚げ白身魚のあんかけ,ひじきゴマネーズ,磯あえ	ミルク,コンフレークヨーグルト
18	水	麦茶,たべっこどうぶつ	ハヤシライス,キャベツのツナサラダ,豆腐のキッシュ	ミルク,チョコケーキ
19	木	麦茶,ビスケット	御飯,鶏肉とトマトの煮込み,きゃべつの胡麻マヨネーズ和え,小松菜のおかか和え	ミルク,ジャムサンド
20	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,鶏肉のごまみそ焼,キャベツの甘酢炒め,かぼちゃのサラダ	ミルク,ドーナツごまいり
23	月	麦茶,カルビ、さつぼろポテト	うめ御飯,ハンバーグ,コールスロー	ミルク,バナナケーキ
24	火	麦茶,アスパラガス	御飯,野菜たっぷりさつま揚げ,小松菜のおひたし,春雨サラダ	ミルク,チーズ入り蒸しパン
25	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,厚揚げの味噌炒め,花野菜のサラダ,栄養さんびら	ミルク,いちごケーキ
26	木	麦茶,ビスケット	御飯,さばの竜田揚げ,切干大根のサラダ,かぼちゃのマヨ和え	ミルク,シュガーパン
27	金	麦茶,とんがりコーン	しょうゆスパゲティー,サラダ,オムレツ	ミルク,クッキー
30	月	麦茶,カルビ、さつぼろポテト	カレーライス,ひじきゴマネーズ,三色サラダ	ミルク,パウンドケーキ
31	火	麦茶,アスパラガス	御飯,鶏肉のマーレード焼き,ポテトサラダ,にゅうめん汁	ミルク,牛乳寒天みかん

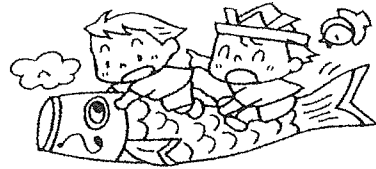
	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	677	22.8	18.7	220	2.3	186	0.31	0.4	29	4.2	1.9
目標量	574	23	16	259	2.5	213	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	118	99	117	85	92	87	100	111	132	117	119
3才未満児	582	19.3	16.4	208	1.9	144	0.25	0.35	22	3.6	1.5
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	187	0.25	0.27	20	3.2	1.5
充足率(%)	126	104	128	98	83	77	100	130	110	113	100



もいのキッチンだよ!

2022.5

入園・進級から1ヶ月が過ぎました。保育園の給食では、肉・魚・野菜等たくさんの種類の食べ物ができます。また、園の畑や地域の方々からのご厚意により野菜や果物もいただきます。初めて口にするものや、苦質な食べ物があるとは思いますが、少しずつ給食になれていき苦手から好きな食材になってもらえるようお願いを込めて作ってまいります。



乳幼児の食事について

乳幼児期は発育の盛んな時期です。それとともに消化機能が未成熟なため、偏食などの食の問題を起こしやすい時期でもあります。また、栄養・健康などの面での基礎を身につける時期になります。

《乳幼児期の食事のポイント》

初めて食べることを経験する離乳食、好き嫌いや遊び食いで大人が悩みがちな幼児期の食事。子どもたちは、色々な食材と出会って美味しさを味わい、一緒に食べる人がいることで多くのことを学びます。食べることは生きる力になります。無理強いすることなく、調理の工夫で子ども達が色々な食べ物を好んで食べるように、園でも心がけていこうと思います。

《その他のポイント》

- * 薄味を心がける。(将来の生活習慣病予防のため)
- * 野菜、特に緑黄色野菜を十分に摂りましょう。
- * タンパク質は、肉、魚だけではなく、お豆や牛乳などいろいろな食べ物から摂りましょう。
- * 骨や歯が形成される大切な時期なので、カルシウムは十分に摂取する。
- * 空腹感をもたせましょう。お腹がすくことで食事に集中できます。

たけのこ・成金豆をたくさん食べたよ



4月は竹の子・成金豆をたくさん頂き食べる事ができました。頂いた竹の子はご飯や煮物にし、成金豆は天ぷらやサラダや煮ていただきました。旬の時期に旬のものをたくさん食べられる!!こんな環境に感謝したいと思います。

0歳児(離乳食)について
ひとりひとりの成長の様子を見ながら個別に対応しています。

1・2歳児の給食について
主食(ご飯等)、副食(おかず)、午前・午後のおやつ・スキムミルクを園で用意します。ご飯の量は1人80gが基本です。

3~5歳児の給食について
主食(ご飯等)、副食(おかず)と午後のおやつ・スキムミルクを園で用意します。ご飯の量は1人100gが基本です。