



もいのキッチンだよ!

2023.05

入園・進級から1ヶ月が過ぎました。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、苦手な食べ物があるとは思いますが、少しずつ給食に慣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。

克服していこう! 好き嫌い!



好きなものばかり食べていませんか?

給食では、いろいろな食材に触れてほしいという思いも込めて、子どもたちが苦手とするような食材でも食べやすいように工夫しながら献立に入れています。【苦手なものも、給食だと食べられる!】という嬉しい声を頂くこともあります。入園時は、食べたことのない味や形のものなど、食べる事に戸惑いを感じ、なかなか口に運び事が出来ずにいる子を見かけます。しかし、お友達や先生と楽しく食べることや園の畑で自らが収穫した食材を食べる事で苦手なものも食べる事ができるようになります。好き嫌いには個人差があり、原因は様々ですが、子どものペースで好き嫌いを克服していきましょう。

旬の野菜盛りだくさん

春が旬の野菜といえば、柔らかくてみずみずしく体に良い成分をたっぷり含んでいます。保育園では、地域の方から成金豆・竹の子を沢山いただきました。先日頂いた竹の子は子ども達が皮をむいて届けてくれました。【竹の子御飯が食べたい!!】リクエストに答えてメニュー変更♪そして【とっても美味しかったよ】の声が私たちの励みになります。



“たけのこって何!?”



“竹の子の皮に梅干しを
はさんでチューチューしたよ”

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スキムミルクを飲んでます。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。

園では、給食のカレーライス・ハヤシライス・厚焼玉子・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。

献立表

2023/05月分

稲取保育園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	月	麦茶,カルビ,さつぽろポテト	親子丼,ひじきゴマネーズ,キャベツの磯和え	ミルク,ホットケーキ
02	火	麦茶,アスパラガス	御飯,鶏肉のから揚げ,マカロニサラダ,小松菜の胡麻和え	ミルク,かしわ餅
08	月	麦茶,バナナ	ハヤシライス,切干大根の旨煮,三色サラダ	フルーツヨーグルト
09	火	麦茶,アスパラガス	ミートソーススパゲティ,コールスローサラダ,粉ふき芋	ミルク,黒糖蒸しパン
10	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,鶏肉のマーマレード焼き,ひじき煮,春雨サラダ	ミルク,レモンケーキ
11	木	麦茶,ビスケット	御飯,豚肉,厚焼玉子,ほうれん草のナムル	ミルク,バターラスク
12	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,さばの煮付け,かぼちゃのサラダ,大根のあちら漬	ミルク,コンフレーク
15	月	麦茶,カルビ,さつぽろポテト	カレーライス,キャベツのツナサラダ,らっきょう漬	ミルク,ココアケーキ
16	火	麦茶,アスパラガス	御飯,あじフライ,パンサンス,厚焼玉子	ミルク,クッキー
17	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,鶏肉の照焼,コーンの中巻和え,ポテトサラダ	オレンジゼリー
18	木	麦茶,ビスケット	うめ御飯,シュウマイ,切干大根のサラダ	ミルク,ちぎりぱん
19	金	麦茶,とんがりコーン	しょうゆスパゲティ,チキンサラダ,オムレツ	ミルク,蒸しケーキ
22	月	麦茶,バナナ	ハヤシライス,きのこのサラダ,法蓮草のココット	ミルク,甘食
23	火	麦茶,アスパラガス	御飯,松風焼き,青菜お浸し,ブロッコリーのごまマヨサラダ	ミルク,コンフレーク
24	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,さばの竜田揚げ,ポテトサラダ,小松菜とささみのごま和え	ミルク,シュガーパン
25	木	麦茶,ビスケット	御飯,キッズナゲット,ツナサラダ,もやしとニラの和え物	ミルク,マカロニきな粉
26	金	麦茶,とんがりコーン	焼きそば,ちくわ煮,ブロッコリーの和風マヨネーズ	ミルク,いちごケーキ
29	月	麦茶,カルビ,さつぽろポテト	わかめ御飯,ウインナーと野菜のソテー,青菜の卵和え,かき菜の煮浸し	ミルク,スコーン
30	火	麦茶,アスパラガス	マーボー丼,ほうれん草のナムル,厚焼玉子	ミルク,フルーチェ
31	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,鶏肉のから揚げ,キャベツの胡麻マヨネーズ和え,粉ふき芋	ミルク,お焼き

	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	534	21.2	16.2	231	2.1	167	0.29	0.44	27	4.6	1.7
目標量	574	23	16	259	2.5	213	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	93	92	101	89	84	78	94	122	123	128	106
3才未満児	458	18	13.9	222	1.6	127	0.23	0.39	20	3.7	1.3
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	187	0.25	0.27	20	3.2	1.5
充足率(%)	99	97	109	105	70	68	92	144	100	116	87