



4月の献立



平成31年4月1日発行 エンジェル保育園

日(曜日)	献立	体を作るものになる	エネルギーのもとになる	体の調子をととのえる
1,15(月)	豚のすき煮丼	豚肉	米、砂糖	白菜、人参、玉ねぎ、えのき、ねぎ
	さつま芋の煮物		さつま芋、砂糖	
	りんご			りんご
	(おやつ) フルーツミックス、牛乳	牛乳		パイナップル、黄桃缶、みかん缶
2,16(火)	マーボー豆腐丼	豆腐、豚挽肉、赤みそ	米、油、砂糖、片栗粉、	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、ねぎ、しょうが
	わかめスープ	わかめ	いりごま	
	(おやつ) アンパンマンポテト、牛乳	牛乳	アンパンマンポテト	
3,17(水)	ごはん		米	
	ツナとじゃが芋の煮物	ツナ	じゃが芋、砂糖	人参、玉ねぎ、さやいんげん
	酢の物	わかめ	砂糖	きゅうり、みかん缶
	(おやつ) オレンジゼリー、牛乳	ゼラチン、牛乳	オレンジジュース	
4,18(木)	パン		パン	
	ボークシチュー	豚肉	じゃが芋、上新粉	人参、玉ねぎ、パセリ
	ソテー		油	ほうれん草、コーン
	(おやつ) 鮭ごはん、牛乳	鮭フレーク、牛乳	米	
5(金)	ごはん		米	
	けんちん汁	豆腐、鶏肉、油揚げ	ごま油	大根、人参、えのき、ねぎ
	南瓜煮付		砂糖	南瓜
	(おやつ) ヨーグルトとおせんべい、お茶	ヨーグルト	おせんべい	
6,20(土)	煮込みうどん	鶏肉、油揚げ	干めん	人参、ねぎ
	(おやつ) ゆかりごはん、牛乳	牛乳	米	ゆかり粉
8,22(月)	照り焼き丼	鶏肉	米、砂糖、油	キャベツ
	ごま和え		すりごま	人参、もやし、ほうれん草
	(おやつ) 野菜ゼリーとおせんべい、牛乳	牛乳	おせんべい、野菜ゼリー	
9,23(火)	ごはん		米	
	キャベツのスープ煮	豚肉	じゃが芋	キャベツ、玉ねぎ、人参
	きゅうりの和え物	しらす干し		きゅうり
	(おやつ) スティックパン、牛乳	牛乳	スティックパン	
10,24(水)	まぜごはん	鶏肉、油揚げ	米	人参、しめじ、さやえんどう
	みそ汁	わかめ、赤みそ	焼き鮭	大根
	ヨーグルト	ヨーグルト		
	(おやつ) ジャムサンド、牛乳	牛乳	パン、ジャム	
11,25(木)	ツナスパゲッティ	ツナ	スパゲッティ、油	玉ねぎ、人参、ピーマン
	コーンサラダ		砂糖、油	キャベツ、コーン
	(おやつ) ココア蒸しパン、牛乳	牛乳	ホットケーキミックス	
12,26(金)	ごはん		米	
	煮魚	カラスカレイ	砂糖	しょうが
	じゃが芋の煮物		じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、グリーンピース
	(おやつ) そら豆とチーズ、お茶	チーズ		そら豆
13,27(土)	きしめん	油揚げ、かまぼこ、花かつお	きしめん	人参、ほうれん草
	(おやつ) 菜飯ごはん、牛乳	牛乳	米	菜飯のもと
19(金) 誕生日会	チキンライス	鶏肉	米	玉ねぎ、人参、エリンギ、グリーンピース
	スープ	豆腐		あさつき
	オレンジ			オレンジ
	(おやつ) カステラケーキ、牛乳	牛乳、生クリーム	カステラ	みかん缶
★アレルギー児にはアレルギーを除去し、代替えたメニューを提供しますので上記のメニューと異なる場合があります。				
★上記食材のほか、醤油等の調味料およびスープの素を使用しています。				
★食材納品の関係により、急遽メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。				





4月給食だより



平成31年4月号 エンジェル保育園 清 真鈴・高橋 愛乃・佐治 恵里菜・市野 智子
ご入園・ご進級おめでとうございます。

新年度が始まりました。新しく入園する子どもたちにとっては初めての給食となります。新入園児に給食に慣れてもらえるよう、4月は家庭でも食べたことがあるような食べやすいメニューとなっております。先生やお友達と一緒に楽しく食べながら、好きなものが増え、給食という時間を好きになってくれると嬉しいです。

私たちも子どもたちが楽しくおいしく、そして安全に給食を食べられる様、たくさんの工夫をしていきたいと思ひます。今年度もよろしくお願いいたしします。

保育園での食事

新しい環境での生活が始まり、子ども達は不安でいっぱいの毎日だと思ひます。特に新しく入園する子どもにとっては、初めての給食も始まります。給食には、好きなものだけでなく、食べ慣れないものや苦手なものも出てきます。子ども一人一人の“食べる力”を育むために、給食は重要な役割を担っています。エンジェル保育園では楽しく食べられる環境づくり・苦手な物も食べやすくする工夫をしています。

乳幼児の食事の役割

子ども達は成長のために多くの栄養素が必要ですが、大人と比べて胃が小さく、消化機能も発達途中です。そのため3回の食事だけでなく、おやつも大切な食事と考えます。

保育園では、お友達と楽しく食事を通して、成長・健康作りに必要な栄養素をとるだけでなく、いろいろな季節の食べ物や食品の味・食感を体験し、望ましい食習慣を身につけていきます。

給食とおやつ、そして何より朝と夕の家庭での食事は、子ども達が元気に過ごすための基本であり、1日の生活リズムを整えるポイントになります。

保育園での給与栄養量の目安

保育園での食事では、1日に必要な栄養素のうち、3歳児未満ではおよそ50%、3歳以上児ではおよそ45%が摂取できることを目安にしています。

献立は毎月2週間サイクルです。これは、子どもたちは初めての食べ物にはなかなか手が出ませんが、繰り返すことで慣れて食べられるよう促すためです。

エンジェル保育園人気メニュー

☆ハンバーグ ケチャップソース

●材料 (4人分)

・豚挽き肉	160g
・豆腐	50g
・玉ねぎ	100g
・塩・こしょう	適量
・片栗粉	10g
・油	適量

☆ケチャップソース

・ケチャップ	25g
・ソース	12g
・みりん	5g
・砂糖	3g

●作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
- ②豆腐を水切りしておく。
- ③ひき肉、豆腐、玉ねぎをよくこね、塩こしょう・片栗粉を加え小判型にまとめる。
- ④フライパンに油をひき、まとめたハンバーグを焼く。
- ⑤ケチャップソースを混ぜ、火にかける。
- ⑥焼きあがったハンバーグにソースをかけて完成。