

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 | 体を作るものとなる | エネルギーのもととなる | 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) | マーポー豆腐丼 | 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 | |
| | ポークシチュー | 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 | 焼き麸 | 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います。今年度もよろしくお願ひいたします。

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います。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、消化機能も発達の途中です。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することを通して、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

●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。

☆ハンバーグ ケチャップソース