



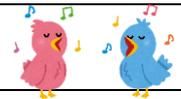
4月のこんだて



令和3年4月発行 スター保育園

日	給食メニュー	おやつ	体をつくるものになる食材 (赤群)	エネルギーのもとになる食材 (黄群)	体の調子をととのえる食材 (緑群)
1(木)	ごはん、竜田揚げ、おひたし、パイン缶	りんごスコーン	白身魚、花かつお、牛乳 豆腐	片栗粉、油、ごはん さとう、薄力粉	しょうが、キャベツ、人参、ほうれん草 パイン缶、りんご
2(金)	ごはん、肉じゃが、酢のもの	ウインナーパンケーキ	豚肉、しらす干し、牛乳 ポークウイニー	じゃが芋、油、さとう、ごはん ホットケーキミックス	人参、玉ねぎ、きゅうり、みかん缶
3(土)	肉うどん	果物ゼリーと 雪の窟	豚肉、牛乳	うどん、果物ゼリー、雪の窟	人参、玉ねぎ、ほうれん草
5(月)	ごはん、炒り豆腐、さつま芋の煮物、りんご	もちもちパン	豆腐、豚肉、牛乳、粉チーズ	油、さとう、さつま芋、ごはん 白玉粉、ホットケーキミックス	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、りんご
6(火)	食パン、ポークシチュー、ソテー	中華風混ぜごはん	豚肉、牛乳	じゃが芋、油、上新粉、食パン ごはん、ごま油、さとう	人参、玉ねぎ、コーン缶、キャベツ しょうが、小松菜、干しいたけ
7(水)	ツナスパゲティ、わかめスープ	小倉ホットケーキ	ツナ缶、わかめ、牛乳	スパゲティ、油 ホットケーキミックス、ゆであずき	玉ねぎ、人参、ピーマン、えのき茸
8(木)	ごはん、煮魚、じゃが芋の炒め煮	フルーツサラダ	白身魚、牛乳、ヨーグルト	さとう、じゃが芋、油、ごはん 生クリーム	しょうが、玉ねぎ、人参、さやいんげん 黄桃・みかん・パイン缶、バナナ、りんご
9(金)	ごはん、けんちん汁、南瓜煮付	ほうれん草とコーンの 蒸しパン	豆腐、鶏肉、牛乳、豆乳	ごま油、さとう、ごはん ホットケーキミックス	大根、人参、えのき茸、ねぎ、南瓜 ほうれん草、コーン缶
10(土)	きしめん、チーズ	レーズンロールパン	油揚げ、花かつお、チーズ 牛乳	きしめん、レーズンロールパン	人参、ほうれん草
12(月)	まぜごはん、みそ汁	レモントースト	鶏肉、油揚げ、赤みそ、牛乳	油、じゃが芋、ごはん、食パン バター、さとう	人参、しめじ、絹さや、玉ねぎ、レモン汁
13(火)	食パン、クリームシチュー ドレッシングあえ、オレンジ	鮭ごはん	豚肉、スキムミルク、わかめ 鮭フレーク、牛乳	じゃが芋、油、上新粉、さとう 食パン、ごはん	人参、玉ねぎ、キャベツ、オレンジ
14(水)	鶏のすき煮、きゅうりのあえもの	ヨーグルトと マリービスケット	鶏肉、ツナ缶、ヨーグルト 牛乳	油、さとう、ごはん マリービスケット	白菜、人参、玉ねぎ、生しいたけ、ねぎ きゅうり
15(木)	ごはん、竜田揚げ、おひたし、パイン缶	りんごスコーン	白身魚、花かつお、牛乳 豆腐	片栗粉、油、ごはん さとう、薄力粉	しょうが、キャベツ、人参、ほうれん草 パイン缶、りんご
16(金)	ごはん、肉じゃが、酢のもの	ウインナーパンケーキ	豚肉、しらす干し、牛乳 ポークウイニー	じゃが芋、油、さとう、ごはん ホットケーキミックス	人参、玉ねぎ、きゅうり、みかん缶
17(土)	肉うどん	果物ゼリーと 雪の窟	豚肉、牛乳	うどん、果物ゼリー、雪の窟	人参、玉ねぎ、ほうれん草
19(月)	ごはん、炒り豆腐、さつま芋の煮物、りんご	もちもちパン	豆腐、豚肉、牛乳、粉チーズ	油、さとう、さつま芋、ごはん 白玉粉、ホットケーキミックス	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、りんご
20(火)	食パン、ポークシチュー、ソテー	中華風混ぜごはん	豚肉、牛乳	じゃが芋、油、上新粉、食パン ごはん、ごま油、さとう	人参、玉ねぎ、コーン缶、キャベツ しょうが、小松菜、干しいたけ
21(水)	ツナスパゲティ、わかめスープ	小倉ホットケーキ	ツナ缶、わかめ、牛乳	スパゲティ、油 ホットケーキミックス、ゆであずき	玉ねぎ、人参、ピーマン、えのき茸
22(木)	ごはん、煮魚、じゃが芋の炒め煮	フルーツサラダ	白身魚、牛乳、ヨーグルト	さとう、じゃが芋、油、ごはん 生クリーム	しょうが、玉ねぎ、人参、さやいんげん 黄桃・みかん・パイン缶、バナナ、りんご
23(金) 誕生会	チキンライス、スープ、オレンジ	ココアケーキ	鶏肉、豆腐、牛乳	油、ごはん、ホットケーキミックス 純ココア、さとう、バター ホイップクリーム	玉ねぎ、エリンギ、グリーンピース、人参 あさつき、オレンジ
24(土)	きしめん、チーズ	レーズンロールパン	油揚げ、花かつお、チーズ 牛乳	きしめん、レーズンロールパン	人参、ほうれん草
26(月)	まぜごはん、みそ汁	レモントースト	鶏肉、油揚げ、赤みそ、牛乳	油、じゃが芋、ごはん、食パン バター、さとう	人参、しめじ、絹さや、玉ねぎ、レモン汁
27(火)	食パン、クリームシチュー ドレッシングあえ、オレンジ	鮭ごはん	豚肉、スキムミルク、わかめ 鮭フレーク、牛乳	じゃが芋、油、上新粉、さとう 食パン、ごはん	人参、玉ねぎ、キャベツ
28(水)	鶏のすき煮、きゅうりのあえもの	ヨーグルトと マリービスケット	鶏肉、ツナ缶、ヨーグルト 牛乳	油、さとう、ごはん マリービスケット	白菜、人参、玉ねぎ、生しいたけ、ねぎ きゅうり
30(金)	ごはん、肉じゃが、酢のもの	ウインナーパンケーキ	豚肉、しらす干し、牛乳 ポークウイニー	じゃが芋、油、さとう、ごはん ホットケーキミックス	人参、玉ねぎ、きゅうり、みかん缶

*献立メニューのほかに、しょうゆ等の調味料及びスープの素を使用しています。
*アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替し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。
*食材廃注の関係により、献立は多少変更する場合がありますのでご了承ください。



令和3年4月

社会福祉法人中日会

スター保育園 給食だよ!

理事長・園長 山田茂樹

栄養士 橋本亜佑美・柴崎才陽子

ご入園・ご進級おめでとうございます。

新しい環境での生活が始まり、子どもたちは不安や緊張でいっぱい毎日だと思います。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、食べ慣れていないものや苦手なものもでてきます。子ども一人ひとりの食べる力を育てていくのに、保育園の給食は重要な役割を担っています。

私たち栄養士も子どもたちにとって楽しい給食になるような給食づくりを目指していきます。

今年度もよろしくお祈りします。

乳幼児の食事



おやつは食事の一部

子どもたちは成長の為に多くの栄養素が必要です。しかし、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。



生活リズムを整える

給食とおやつ、そして何より朝と夕の家庭での食事は、子どもたち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。



給食により育まれるもの

保育園では、お友だちと楽しく食事を通して、成長・健康づくりに必要な栄養素をとるだけでなく、いろいろな食品の味・食感を体験し、望ましい食習慣を身に付けていきます。

また、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ものに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。

保育園の給食では、1日に必要な栄養量のうち、3歳未満児ではおよそ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。

1日全体のおよそ1/3



昼食

1日全体の10~20%程度

足して
45~50%



おやつ

☆レシピ紹介 三平汁☆

材料 (幼児4人分)

生鮭	120g
酒	14g
じゃが芋	68g
人参	88g
大根	176g
白菜	88g
ねぎ	24g
白みそ	40g
だし汁	600g

<作り方>

- ① 生鮭は大きい骨を抜いて、一口大に切って酒を振っておく。
- ② 大根、人参、じゃが芋はいちょう切り、白菜はざく切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ だし汁で①②を煮込んであくを取り、あくが浮いてこなくなったら、溶いておいた白みそを加え、さっと煮立てる。

具だくさんの三平汁は、北海道の郷土料理です。親しみのあるみそ味にすることで、野菜や魚が苦手な子どもでも食べやすい味となり、人気のメニューでした。