



# ほうゆう保育園献立表

食育目標・・・たのしくごはんをたべよう！



## <幼児食>

管理栄養士 米養士 田中美香  
在家由布 田中美香

日付	午前おやつ(乳児のみ)	昼食	午後おやつ	夕補食
2日 16日 (月)	麦茶 クッキー	麦ごはん カレイの煮付け ブロッコリーのおかか和え 豚汁、オレンジ	牛乳 りんごゼリー せんべい	麦茶 チャーハン
3日 17日 (火)	麦茶 せんべい	キッズビビンバ コロコロ野菜のチーズサラダ 卵スープ りんご	牛乳 プチパン ブルー	麦茶 おにぎり
4日 18日 (水)	麦茶 ビスケット	カレーライス、福神漬け キャベツとツナのコールスロー コンソメスープ、 パイナップル(乳児はバナナ)	牛乳 しらす雑炊 麩菓子	麦茶 焼きそば
5日 19日 (木)	麦茶 クラッカー	麦ごはん 麻婆豆腐 野菜のナムル 中華スープ、りんご	牛乳 ヨーグルトパン するめ	麦茶 焼うどん
6日 20日 (金)	麦茶 クッキー	食パン チキンホワイトシチュー しらすサラダ、トマト バナナ	牛乳 ツナマヨおにぎり チーズ	麦茶 トースト
7日 21日 (土)	麦茶 せんべい	三色丼 南瓜としめじのソテー 豆腐と野菜のスープ グレープフルーツ	牛乳 マシュマロサンド 小魚	麦茶 ゼリー せんべい
9日 23日 (月)	麦茶 ビスケット	わかめうどん 大根と厚揚げのそぼろ煮 バナナヨーグルト	牛乳 ブロッコリーチャーハン ミニゼリー	麦茶 チャーハン
10日 24日 (火)	麦茶 クラッカー	麦ごはん 白身魚のカレー揚げ 菜種和え 味噌汁、キウイ(乳児はバナナ)	牛乳 10日:セサミトースト 24日:チーズケーキ ブルー	麦茶 おにぎり
11日 (水)	麦茶 クッキー	もち麦ごはん チーズハンバーグ ポイル野菜(じゃがいも、人参、ブロッコリー) 白菜のジンジャースープ、バナナ	牛乳 手作りプリン せんべい	麦茶 焼きそば
12日 26日 (木)	麦茶 せんべい	ご飯 肉豆腐 スパゲティサラダ、トマト けんちん汁、オレンジ	牛乳 じゃがバター 小魚	麦茶 焼きうどん
13日 27日 (金)	麦茶 ビスケット	麦ごはん 鮭の南部焼き 南瓜サラダ、おひたし 春雨スープ、りんご	牛乳 マカロニグラタン するめ	麦茶 トースト
14日 28日 (土)	麦茶 クラッカー	チャーハン 白菜と干しエビの塩炒め 豆腐とわかめのスープ グレープフルーツ	牛乳 そぼろおにぎり ミニゼリー	麦茶 ゼリー せんべい
25日 (水) 誕生日会	麦茶 ビスケット	えびクリームライス 人参とツナのサラダ グリーンピーススープ りんご	牛乳 揚げパン 小魚	麦茶 焼きそば

# 食育だより

## ご入園、ご進級おめでとうございます！

春の暖かな日ざしのなか、新しい環境での生活が始まりました。お部屋が変わったり、お友達が増えたりと新しい環境での生活に、子ども達も疲れやすい時期です。生活リズムを崩さないよう心がけながら、元気に登園できるようにご家庭でもご配慮いただけますようお願いいたします。

4月の献立は子ども達に人気のあるメニューを多く取り入れました。新入園のお友達も少しずつ慣れていけるよう、楽しい雰囲気でも無理強いせずに見守っていきたくと思います。お子さんの食欲に合わせて、食事量の増減やおかわりも準備していきます。1年間どうぞよろしくお願いいたします。

☆食育だよりでは、保育園の人気メニューの紹介や食育活動の様子も載せていこうと思います。

～ 保育園のおやつレシピ ～  
< 大学南瓜 >

<p>(材料)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・南瓜 1/4カット</li> <li>・揚げ油 適量</li> <li>・砂糖 50g</li> <li>・水あめ 20g</li> <li>・水 大さじ2</li> <li>・醤油 小さじ1弱</li> <li>・黒ごま 適量</li> </ul>	<p>(作り方)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①南瓜は2cmくらいの角切りにし素揚げする。</li> <li>②タレの材料を鍋に入れ、少し煮詰める。</li> <li>③タレが冷めてトロミがでたら①の南瓜にかからめる。</li> </ol>
---	---

## アレルギーや花粉症予防に春野菜

春野菜といえば、新キャベツ、グリーンアスパラ、なのはな、スナップえんどう、たけのこ、あしたば、せり、ふき、うどなど。鮮やかな緑色をしていたり、芽吹き独特の香りがしたりなど、春の訪れを感じさせる物ばかりです。緑色が濃い物は、ビタミンC、β-カロテンなどが豊富。せりやうどのように、独特の苦みや香りがある物は、強い抗酸化力のあるポリフェノール類を含みます。これらは、免疫力をアップさせて、アレルギーや花粉症の予防にもおすすめです。旬の時期に旬の野菜を食べることで、自然と健康な体が作られるのです。

