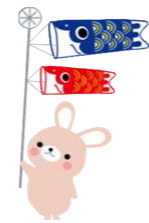


# 平成30年5月 ほうゆう保育園献立表

食育目標・・・おいしく食べて、元気に過ごそう！



## 食育だより

### <幼児食>

管理栄養士 在家由布

栄養士 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
1日 15日 29日 (火)	麦茶 せんべい	麦ごはん 焼肉 野菜のナムル 卵スープ、オレンジ	牛乳 チーズおかかおにぎり プルーン	麦茶 焼きそば
2日 (水) 子どもの日 お茶会	麦茶 クッキー	こいのぼりオムライス ウインナーソテー スティック野菜、きのこスープ いちご豆乳ヨーグルト	新茶 柏餅 せんべい	麦茶 おにぎり
7日 21日 (月)	麦茶 クラッカー	麦ごはん 鶏肉の塩麹焼き チンゲン菜とわかめの和え物 スティック人参、味噌汁、オレンジ	牛乳 きのこスパゲティ 小魚	麦茶 チャーハン
8日 22日 (火)	麦茶 ビスケット	麦ごはん さわらのごま風味焼き かぶの梅あえ、アスパラガスのソテー ちゃんこ風スープ、グレープフルーツ	牛乳 卵ドック するめ	麦茶 おにぎり
9日 23日 (水)	麦茶 せんべい	麦ごはん ホイコーロー ポテトサラダ、中華スープ パイナップル(乳児はバナナ)	牛乳 9日:白ごまクッキー 23日:バナナケーキ チーズ	麦茶 ビーフン
10日 (木) 18日 (金)	麦茶 ビスケット	麦ごはん ミートローフ 野菜のカレーマリネ、トマト 味噌汁、オレンジ	牛乳 フライドポテト ミニゼリー	麦茶 焼うどん
11日 25日 (金)	麦茶 せんべい	麦ごはん いり鶏 青菜のごまマヨ和え 味噌汁、バナナ	牛乳 おかゆ缶 さんまの味付け缶 クッキー	麦茶 チキンライス
12日 26日 (土)	麦茶 クラッカー	塩焼きそば かぼちゃのチーズ焼き 玉ねぎのスープ グレープフルーツ	牛乳 納豆ごはん 麩菓子	麦茶 ゼリー せんべい
14日 28日 (月)	麦茶 せんべい	麦ごはん かじきの竜田揚げ ほうれん草のごまあえ、トマト 味噌汁、オレンジ	牛乳 ミルクプリン せんべい	麦茶 おにぎり
16日 30日 (水)	麦茶 ビスケット	野菜パン、豚肉のトマト煮 スナックえんどう、にんじん クラムチャウダー キウイ(乳児はバナナ)	牛乳 ツナコーンピラフ 小魚	麦茶 トースト
17日 31日 (木)	麦茶 クッキー	麦ごはん 千草焼き、れんこんきんぴら ブロッコリー 味噌汁、オレンジ	牛乳 冷やしラーメン そら豆	麦茶 チャーハン
19日 (土)	麦茶 せんべい	ひき肉のそぼろどんぶり 春雨サラダ わかめスープ バナナ	牛乳 レーズン入り蒸しパン チーズ	麦茶 ゼリー せんべい
24日 (木) 誕生日会	麦茶 せんべい	手まり寿司、マーメイドチキン 野菜の味噌マヨディップ すまし汁 メロンとゼリーの盛り合せ	牛乳 プチパン ミニトマト	麦茶 おにぎり

新年度がスタートして早1か月。新しい生活にも少しずつ慣れてきたことかと思いますが、疲れも出てくる頃です。ゴールデンウィークはあまりペースを崩さず休み明けはまた元気に登園できるよう、体調管理をお願いいたします。

今月は子どもの日の行事食として新茶とかしわもちをいただきます。子ども達の成長を共にお祝いしましょう。

11日と25日の午後おやつは、非常食のおかゆ缶とさんまの味付け缶をいただきます。いつもとは違うおやつですが、緊急時に備えて保存食を食べる練習をしてみます。



### 4月の食育活動

4月はグリーンピースのさやむきを行いました。ちゅーりっぷ、ゆりの子ども達はそのままではむくことはできないので、保育士が筋をとり、さやの端に少し切れ目を入れると、取り出すことができました。お豆を取り出す作業が楽しかったようで、「もっとちょうだい」とリクエストがありました。

ひまわり、さくら組では「おもしろいねー」という声が聞こえてきました。毎年恒例の作業ですが、旬の食材を見て触って香りを嗅ぎ、楽しい経験になりました。

グリーンピースは翌日の給食でスープにいただきました！



がんばってくれました



お豆がたくさん



スープになりました



ほうゆう保育園での給食栄養提供量です。(午前おやつ、昼食、午後おやつ分の合計値です)

3歳未満児		3歳以上児	
エネルギー	: 446kcal	エネルギー	: 569kcal
炭水化物	: 66g	炭水化物	: 85g
たんぱく質	: 16g	たんぱく質	: 21g
脂質	: 12g	脂質	: 15g

★日本人の食事摂取基準に沿って、園での提供量を決定しました。

