



平成31年2月ほうゆう保育園献立表



食育目標 …家族みんなで食事を楽しもう！

<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 (金) 節分の日	牛乳 ビスケット	恵方巻き 白菜と春雨の豚肉鍋 豆とツナのサラダ ミニトマト、フルーツみつ豆	牛乳 おにさんパンケーキ 小魚	麦茶 焼きうどん
16日 (土)	牛乳 バナナ	玉子サンドイッチ 手羽元と野菜のカレースープ煮 かんたんピクルス オレンジ	牛乳 洋風雑炊 ウエハース	麦茶 ゼリー せんべい
4日 18日 (月)	牛乳 せんべい	麦ごはん 豚肉の生姜焼き ポイルキャベツ、切干大根の煮付け 味噌汁、りんご	牛乳 エビピラフ 麩菓子	麦茶 トースト
5日 19日 (火)	牛乳 クラッカー	麦ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜とハムの中華和え 卵スープ、キウイ(乳児はバナナ)	牛乳 焼き団子 するめ	麦茶 焼きそば
6日 20日 (水)	牛乳 ミニパン	ケチャップライス マカロニグラタン ポイルブロッコリー コンソメスープ、りんご	牛乳 6日: 鮭おにぎり 20日: 米粉のバナナケーキ ウエハース	麦茶 トースト
7日 (木) 25日 (月)	牛乳 ビスケット	麦ごはん ひじきの照り焼きつくね 五色和え 味噌汁、バナナ	牛乳 かき玉うどん 小魚	麦茶 おにぎり
8日 22日 (金)	牛乳 クッキー	サンマーマン シューマイ ミニトマト オレンジ	牛乳 五平餅 小魚	麦茶 ビーフン
9日 23日 (土)	牛乳 せんべい	五目チャーハン ほうれん草とコーンのバターソテー わかめスープ バナナ	牛乳 マシュマロサンド プルーン	麦茶 ゼリー せんべい
12日 26日 (火)	牛乳 クラッカー	麦ごはん チーズハンバーグ ポイル野菜、粉ふき芋 コーンスープ、オレンジ	牛乳 ココアケーキ バナナ	麦茶 揚げパン
13日 27日 (水)	牛乳 ビスケット	カレーライス フレンチサラダ 南瓜の素揚げ りんご	牛乳 しらすトースト ミニゼリー	麦茶 おにぎり
14日 28日 (木)	牛乳 クッキー	納豆ごはん ししゃもフライ(乳児たらフライ) ごま和え、豆の甘煮 大根スープ、りんご	牛乳 りんごゼリー せんべい	麦茶 焼きうどん
15日 (金)	牛乳 せんべい	ロールパン(手作りバター) チキントマトクリームシチュー かぶとブロッコリーのサラダ キウイ(乳児はバナナ)	牛乳 おかゆ のりの佃煮 クッキー	麦茶 焼きビーフン
21日 (木) 誕生日会	牛乳 ビスケット	雪うさぎごはん 天ぷら(えびと野菜) おひたし お吸い物、嶺岡豆腐といちご	牛乳 きなこトースト 小魚	麦茶 おにぎり

食育だより

寒い日が続いていますが、暦の上では立春を迎えます。かぜやインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事が大事です。バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。保育園の給食でも、少しでも温かいご飯と汁物を提供できるように、盛り付けをギリギリまで遅くするなど工夫しています。1年で1番寒い時期を元気に乗り越えたいですね。

みんなで食べよう

食卓は、「人間関係を育む場」です。家庭なら家族みんなで、園なら大好きな友達や先生と、おなかをすかせて食べる食事は、おいしくて楽しい条件がそろっています。とはいえ、ただ集まりさえすればよいという訳ではありません。それぞれが別々に好きなことをおしゃべりしながらでは、楽しさも半減してしまいます。

園では保育者がテーブルマスターとして、食事中の話題や食情報を準備してお話しています。家庭でもそんな大人の心遣いで、心地よい食卓作りを心がけましょう。

乾物は栄養が凝縮! 切り干し大根のおすすめ調理法

乾物は、食物を天日干しして作る食品で、栄養価は生の物とは比較にならないほど増えます。例えば切り干し大根。骨や歯を丈夫にするカルシウムは16倍、貧血を防ぐ鉄分は32倍にも増えるといわれます。切り干し大根は炒めたり煮たりするのが一般的ですが、サラダ風にと子どもにも好評です。きゅうりやハムを加え、マヨネーズ、すりごま、しょうゆ、ごま油であえて味を付けます。また、ハムの代わりにツナを入れるのもおすすめです。子ども達は保育園でも何度か食べるたびに、食べ慣れてきたようです。



~生活発表会のお土産クッキーについて~

毎年この時期になると、子ども達と保育士は生活発表会に向けて準備と練習に励んでいます。給食室にも元気な声とピアノの音が聞こえ、どんな練習をしているのかとついぞいてみたくになります。頑張っている子ども達のため、給食職員も何か参加できないかということで、毎年子ども達にお土産のクッキーを準備しています。

今年は、四角い野菜のキューブクッキーとくまのジャッキーの型抜きクッキーにしました。

野菜のキューブクッキーは「さご椰子(やし)粉」という椰子のでんぷんを使うクッキーです。小麦粉、卵、乳アレルギーのお子さんでも食べられるクッキーを作りたいだったので、参考レシピを検索し何回も試作しながら作りました。小麦粉のクッキーとは味も食感も違いますが、安心安全なクッキーに仕上がっていると思います。

くまのジャッキーのクッキーは、小麦粉、卵、バター使用の例年と同じレシピなので、食べ慣れた味だと思います。

保護者の皆さまもぜひお味見ください。

