

ほうゆう保育園献立表

食育目標 朝食を食べて、元気に過ごそう！



食育だより



5月

カミカミ期

栄養士 白畑加代子
栄養士 長澤裕美

| 日付 | 午前おやつ(乳児のみ) | 昼食 | 午後おやつ | 夕補食 |
|------|-------------|--|-----------------------------------|--------------|
| 7日 | ミルク | 麦ごはん | ミルク | 麦茶 |
| 21日 | ベビーお菓子 | 鶏肉の甘辛煮 もやしときゅうりのツナ和え 味噌汁・バナナ | トースト 野菜スープ | ビーフン |
| 8日 | ミルク | 麦ごはん | ミルク | 麦茶 |
| 22日 | ベビーお菓子 | ポークビーンズ ブロッコリーのおかか和え コンソメスープ・甘夏 | スイートポテト 野菜スープ | おにぎり |
| 9日 | ミルク | 麦ごはん | 9日トースト | 麦茶 |
| 23日 | ベビーお菓子 | さわらの味噌焼き きやべつのおひたし 味噌汁・オレンジ | 23日おからヨーグルトケーキ 野菜スープ 牛乳(共通) | やきそば |
| 10日 | ミルク | 卵抜き食パン 南瓜のグラタン スティック野菜・プチトマト キャベツのスープ・バナナ | ミルク | 麦茶 |
| 11日 | ベビーお菓子 | スパゲティミートソース ブロッコリーとコーンのソテー 白菜とベーコンのスープ オレンジ | コーン蒸しパン 野菜スープ | チャーハン |
| 25日 | ミルク | スバゲティミートソース ブロッコリーとコーンのソテー 白菜とベーコンのスープ オレンジ | ミルク | 麦茶 |
| 27日 | ベビーお菓子 | キッズビビンバ ハムと大豆のサラダ 中華スープ 甘夏 | わかめおにぎり 野菜スープ | トースト |
| 13日 | ミルク | 麦ごはん | ミルク | 麦茶 |
| 28日 | ベビーお菓子 | 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ 豆腐と野菜のスープ・バナナ | トースト 野菜スープ | 焼きうどん |
| 14日 | ミルク | もち麦ごはん | ミルク | 麦茶 |
| 29日 | ベビーお菓子 | 青菜としらすの炒め物 れんこんきんぴら キャベツと豚バラのスープ・甘夏 | トースト 野菜スープ | ビーフン |
| 15日 | ミルク | 麦ごはん | ミルク | 麦茶 |
| 30日 | ベビーお菓子 | 子キンミルクカレー フレンチサラダ わかめと野菜のスープ キウイ(乳児はバナナ) | キャロットジャムパン 野菜スープ | おにぎり |
| 16日 | ミルク | 麦ごはん | ミルク | 麦茶 |
| 31日 | ベビーお菓子 | たらん甘酢あん スパゲティサラダ 味噌汁・バナナ | りんごゼリー 野菜スープ | 焼きそば |
| 17日 | ミルク | ママーポ-丼 | ミルク | 麦茶 |
| 18日 | ベビーお菓子 | 南瓜の煮付け コンソメスープ オレンジ | ホットケーキ 野菜スープ | チャーハン |
| 20日 | ミルク | もち麦ごはん | ミルク | 麦茶 |
| 24日 | ベビーお菓子 | 生姜焼き ポイルキャベツ・大根のガーリック炒 味噌汁・オレンジ | 野菜スープ | ビーフン |
| 24日 | ベビーお菓子 | ツナピラフ ミートローフ・スチーム野菜 ブロッコリースープ メロンいちご | フルーツヨーグルト 野菜スープ | トースト |
| 誕生日会 | | | | 麦茶 ハンムサンド |

新年度がスタートして早1か月。新しい生活に少し慣れたところに長いゴールデンウィーク、緊張がほぐれると同時に疲れが出る時期です。栄養と休養をしっかりとって体調を崩さないようにしましょう。

連休明け7日と21日のお給食は非常食の缶詰を調理した親子丼をいただきます。いつもとは違う給食ですが、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月はさくら組さんを対象に玉ねぎの皮むきを行いました。食材に触れるのはもちろんですが玉ねぎはどんなお料理に入っているかな？7月のお泊り保育で何を作るのかな？と、わくわくしながらあつという間に剥いてしまいました。4月26日(金)のこいのぼりご飯とスープで使用しました。さくら組さんのおかげで給食室は大助かりです。



ゴールデンウィークの関係で子どもの日のイベントメニューを4月26日(金)に行いました。昼食はこいのぼりご飯、おやつは新茶とかしわもちをいただきました。

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
エネルギー483Kcal
炭水化物73g
たんぱく質18g
脂質13g

3歳以上児
エネルギー493Kcal
炭水化物74g
たんぱく質19g
脂質14g

