

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！



栄養士 白畑加代子
栄養士 長澤裕美

食育だより



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っ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。



日付	午前おやつ(乳児のみ)	昼食	午後おやつ	夕補食
7日 21日 (火)	牛乳 せんべい	親子丼(備蓄) もやしときゅうりのツナ和え 味噌汁 バナナ	牛乳 マッシュマロサンド 煮干し	麦茶 ビーフン
8日 22日 (水)	牛乳 ミレービスケット	麦ごはん ポークビーンズ ブロッコリーのおかかマヨネーズ和え コンソメスープ・甘夏	牛乳 スイートポテト するめ	麦茶 おにぎり
9日 23日 (木)	牛乳 クッキー	麦ごはん さわらの味噌焼き きゃべつのおひたし 味噌汁・オレンジ	9日高野豆腐のかりんとう 23日おからヨーグルトケーキ せんべい(共通) 牛乳(共通)	麦茶 やきそば
10日 (金)	牛乳 クラッカー	ロールパン 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	牛乳 コーン蒸しパン ミレービスケット	麦茶 チャーハン
11日 25日 (土)	麦茶 せんべい	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	麦茶 わかめおにぎり ミニゼリー	麦茶 トースト
13日 27日 (月)	牛乳 ミレービスケット	キッズビビンバ ハムと大豆のマヨサラダ 中華スープ 甘夏	牛乳 いもち 煮干し	麦茶 焼きうどん
14日 28日 (火)	牛乳 せんべい	麦ごはん 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	牛乳 お好み焼き 麩菓子	麦茶 ビーフン
15日 29日 (水)	牛乳 クラッカー	もち麦ごはん 青菜とチーズのオムレツ れんこんきんぴら キャベツと豚バラのスープ・甘夏	牛乳 キャロットジャムパン せんべい	麦茶 おにぎり
16日 30日 (木)	牛乳 せんべい	チキンカレー 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)	牛乳 りんごゼリー クラッカー	麦茶 焼きそば
17日 31日 (金)	牛乳 ミレービスケット	麦ごはん 揚げ魚の甘酢あん スパゲティサラダ 味噌汁・バナナ	牛乳 ホットケーキ するめ	麦茶 チャーハン
18日 (土)	麦茶 クラッカー	マーボー丼 南瓜の煮付け コンソメスープ オレンジ	牛乳 コーンスープ ミニパン	麦茶 ビーフン
20日 (月)	麦茶 クラッカー	もち麦ごはん 生姜焼き ポイルキャベツ・大根のガーリック炒め 味噌汁・オレンジ	牛乳 焼きそば 麩菓子	麦茶 トースト
24日 (金) お誕生会	麦茶 クラッカー	ツナピラフ ミートローフ・スチーム野菜 ブロッコリーと卵の和風卵スープ メロンいちご	お茶 フルーツヨーグルト ミニドーナツ	麦茶 ハムサンド

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

