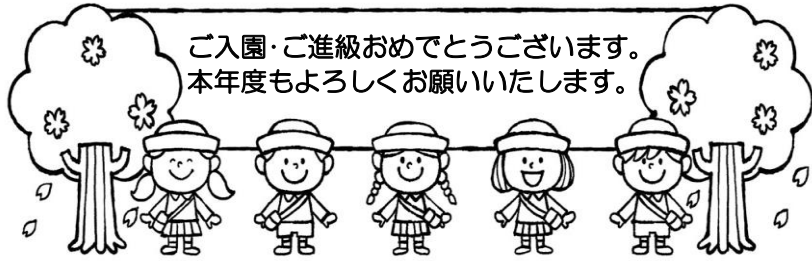


# 4がつのこんだて



ご入園・ご進級おめでとうございます。  
本年度もよろしくお願ひいたします。

乳幼児期は、心身ともに成長・発育の著しい時期です。楽しい食卓は、健康づくりはもちろんのこと、心の成長にも大きく影響します。

保育園の給食についてご紹介します。

- 🍷 洗足池保育園の給食(昼食とおやつ)は、1日に必要な栄養量の1・2歳児は約55%、3歳児以上児は約45%をとれるよう献立を作成しています。
- 🍷 旬の食材を使い、多くの食品をバランスよく組み合わせ、和食を中心に和洋中さまざまな味を味わえる献立にしています。
- 🍷 だしは、鰹節・昆布などを使ってとり、素材の味を生かした薄味にしています。
- 🍷 栽培や収穫、皮をむくなどの活動を通して、食べる楽しさや大切さを子どもたちに伝えています。
- 🍷 衛生に十分気をつけて、安全でおいしい給食作りを心がけています。

今月の旬の食材…春キャベツ、三つ葉、筍、うど、ふき、アスパラガス、セロリ、そら豆、新玉葱、新じゃが芋、椎茸、グリーンピース、デコボン、いちご、グレープフルーツ

日	曜 日	給 食	お や つ	主 な 材 料			補って ほしい 食品
				力のもと 糖質・脂質	血や肉を造る たんぱく質	体の調子を整える ビタミン・ミネラル	
1 15	月	ハヤシライス 小松菜とベーコンのサラダ キャベツスープ(キャベツ・人参) 果物	赤ちゃんせんべい ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米 コーンフレーク	豚肉、ベーコン ヨーグルト、牛乳	玉葱、小松菜、コーン、人参 キャベツ、フルーツ缶、果物	芋類
2 16 30	火	ジャムパン(いちご・りんご) 鶏肉のトマト煮 三色サラダ オニオンスープ 果物	野菜スティック わかめおにぎり 牛乳	食パン、ジャム 精白米	鶏肉、牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム ブロッコリー、トマト缶、きゅうり コーン、パセリ、わかめ、果物	豆類
3 17	水	ごはん 魚の煮つけ 人参サラダ 豚汁(豚肉・大根・人参・こんにゃく・ごぼう・葱) 果物	紫いもチップ きのこスパゲティ 牛乳	精白米、ごま スパゲティ	カジキ、豚肉 ベーコン、牛乳	人参、もやし、大根 こんにゃく、ごぼう、葱 椎茸、えのき、しめじ、果物	芋類
4 18	木	グリーンピースごはん 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃの甘煮 味噌汁(白菜・生揚げ) 果物	畑の-snack ココア蒸しパン 牛乳 & クラッカー	精白米 ホットケーキミックス	豚肉、生揚げ 純ココア 豆乳、牛乳	グリーンピース、キャベツ 玉葱、人参、もやし きくらげ、ピーマン、かぼちゃ 白菜、果物	芋類
5 19	金	ごはん 肉じゃが ひじきのごまマヨサラダ 味噌汁(豆腐・なめこ・葱) 果物	えびせんべい クリームチーズトースト 牛乳	精白米、じゃが芋 マヨドレ、ごま 食パン、バター	豚肉、絹ごし豆腐 クリームチーズ 牛乳	人参、玉葱、白滝、絹さや ひじき、きゅうり、コーン なめこ、葱、果物	魚介類
6 20	土	豚肉チャーハン 春雨サラダ 中華スープ(にら・もやし・きくらげ) みかん缶	ライスクリスピー バウムクーヘン 牛乳	精白米、春雨	豚挽き肉、ハム 牛乳	玉葱、人参、ピーマン きゅうり、にら、もやし きくらげ、みかん缶	豆類
8 22	月	鶏井 大根サラダ 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) 果物	赤ちゃんせんべい きなこマカロニ 牛乳	精白米、ごま マカロニ	鶏肉、ハム きなこ、牛乳	玉葱、人参、椎茸、筍、絹さや 大根、きゅうり、かぼちゃ、果物	魚介類
9 23	火	ドックパン ミートローフ ブロッコリーときのこのサラダ ポテトスープ(じゃが芋・人参・玉葱) 果物	野菜スティック 塩おにぎり 牛乳	ドックパン、じゃが芋 精白米	鶏挽き肉、豚挽き肉 牛乳	玉葱、人参、いんげん ブロッコリー、えのき、しめじ 海苔、果物	豆類
10	水	《入園・進級おめでとうメニュー》 赤飯 魚の西京焼き もやしの彩り和え すまし汁(麩・三つ葉・えのき) 果物	きなこウエハース 紅白まんじゅう 牛乳	精白米、もち米 ごま、麩 あんこ、ジャム 米粉	小豆、カジキ 牛乳	もやし、人参、にら 三つ葉、えのき、果物	淡色 野菜
11 25	木	ごはん 生揚げのそぼろ煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁(わかめ・玉葱) 果物	畑の-snack ふかし芋&チーズ 牛乳	精白米、さつま芋	生揚げ、鶏挽き肉 チーズ、牛乳	玉葱、人参、大根、筍、椎茸 ほうれん草、もやし、海苔 わかめ、果物	魚介類
12 26	金	ごはん 鶏肉の照り焼き わかめサラダ 味噌汁(大根・しめじ) 果物	えびせんべい シュガートースト 牛乳	精白米 食パン、バター	鶏肉、ハム 牛乳	わかめ、人参、きゅうり 大根、しめじ、果物	緑黄色 野菜
13 27	土	焼きうどん 白菜とツナのサラダ チーズ すまし汁(玉葱・えのき) パイン缶	動物ビスケット 玄米粉入り蒸しパン 牛乳	うどん	豚挽き肉、ツナ チーズ、牛乳	キャベツ、人参、もやし、白菜 玉葱、えのき、パイン缶	芋類
24	水	ごはん 魚のパン粉焼き ひじきサラダ 味噌汁(玉葱・えのき) 果物	きなこウエハース きつねうどん 牛乳	精白米、小麦粉 パン粉、うどん	カジキ、かまぼこ 油揚げ、牛乳	青のり、ひじき、きゅうり、人参 玉葱、えのき、わかめ、果物	芋類

は、1・2歳児の午前のおやつです。(＋牛乳100cc)

☆給食・おやつの平均栄養所要量は次のとおりです。

・3歳未満児 エネルギー:510cal・たんぱく質:20.4g・脂質:15.3g・カルシウム:193mg・鉄:1.7mg・食塩:1.7mg

・3歳以上児 エネルギー:570cal・たんぱく質:22.8g・脂質:17.1g・カルシウム:213mg・鉄:1.8mg・食塩:1.8mg

☆仕入れの状況により多少の材料変更がある場合があります。

# 延長保育補食献立表

曜日	献立	種類
月	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
火	カステラ	おやつカステラ、カップケーキ、豆乳マドレーヌ 豆乳どーナッツ、バウムクーヘン 等
水	せんべい	赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えび小判、えびせんべい、ひじきあられ 等
木	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
金	スナック	きなこウエハース、紫いもチップ、畑のスナック まあるいクラッカー 等

+麦茶(100~150mL)