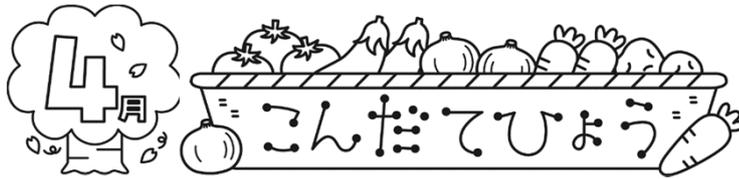


平成 28 年



認定子ども園 里山ほのか
三歳未満児

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 金	ごはん 鶏の照焼き 白菜ごま酢和え すまし汁	麦茶 ウエハース 牛乳 ☆ぶどうゼリー	若鶏もも・絹ごし豆腐 蒸しかまぼこ・普通牛乳	ウエハース・精白米・砂糖 調合油・いりごま	はくさい・にんじん・葉ねぎ ぶどうジュース・寒天・みかん缶 詰
4 月	ごはん 鮭のごまフライ風 ブロッコリーとカリフラワーのごま和え みそ汁	麦茶 バナナ 牛乳 ☆にんじん蒸しパン	さけ・淡色辛みそ・普通牛 乳	精白米・マヨネーズ・パン粉 ごま・いりごま・砂糖 ホットケーキミックス・調合油	バナナ・ブロッコリー カリフラワー・にんじん・たまね ぎ
5 火	*入園式*				
6 水	ごはん 鶏のさっぱり焼き もやしと人参のごまサラダ みそ汁	麦茶 せんべい 牛乳 ☆きなこマカロニ	若鶏もも・油揚げ・淡色辛 みそ 普通牛乳・きな粉	精白米・いりごま・マヨネーズ マカロニ・スパゲティ・砂糖	たまねぎ・レモン果汁・もやし にんじん・キャベツ
7 木	ごはん 鯖のバター焼き チンゲン菜ソテー ポトフ	麦茶 バナナ 牛乳 ☆おにぎり(しらす)	さわら・ソーセージ 普通牛乳・しらす干し	精白米・ソフトマーガリン 調合油・じゃがいも・いりごま 砂糖	バナナ・チンゲンサイ・にんじん たまねぎ
8 金	ごはん 鯖の味噌煮 水菜のサラダ すまし汁	麦茶 せんべい 牛乳 ☆さつま芋のオレンジ煮	さば・淡色辛みそ・油揚げ 普通牛乳	精白米・砂糖・さつまいも	しょうが・水菜・たまねぎ カットわかめ・オレンジジュース
11 月	ゆかりごはん スペイン風オムレツ ひじき含め煮 みそ汁	麦茶 ウエハース 牛乳 オレンジ	鶏卵・ロースハム・大豆 油揚げ・淡色辛みそ・普通 牛乳	精白米・じゃがいも・調合油 砂糖・観世ふ	たまねぎ・グリーンピース・ひじ き・にんじん・葉ねぎ・オレンジ
12 火	ごはん ハンバーグ 春雨の酢の物 すまし汁	麦茶 星たべよ 牛乳 ☆ホットケーキ	牛ミンチ・豚ミンチ・鶏卵 ロースハム・絹ごし豆腐 普通牛乳・豆乳	精白米・パン粉・調合油・砂糖 はるさめ・ホットケーキミックス	たまねぎ・トマトケチャップ きゅうり・にんじん・カットわか め
13 水	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 小松菜の梅かつお和え みそ汁	麦茶 桃缶 牛乳 ☆芋もち	ぶたもも・淡色辛みそ・削 り節 油揚げ・普通牛乳・きな粉	精白米・砂糖・さつまいも 片栗粉	もも缶・キャベツ・にんじん 干しいたけ・こまつな・梅びし お はくさい
14 木	ロールパン ナポリタン キャベツの塩ゆで スープ	麦茶 ビスケット 牛乳 ☆きな粉蒸しパン	ソーセージ・ロースハム 普通牛乳・きな粉 プロセスチーズ	ロールパン・スパゲティ・調合 油・薄力粉・砂糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ふなしめじ・トマトケチャップ キャベツ
15 金	ごはん かれいの煮付け 小松菜ソテー すまし汁	麦茶 小魚せんべい 牛乳 ☆苺のサンド	かれい・ロースハム 普通牛乳	精白米・砂糖・調合油	こまつな・まいだけ えのきたけ・根みつば・いちご
18 月	ごはん マーボー豆腐 大根サラダ オレンジ	麦茶 ごまビスケット 牛乳 小魚 おやつ昆布	木綿豆腐・豚ミンチ 淡色辛みそ・ツナ 普通牛乳	精白米・砂糖・片栗粉 和風ドレッシング	たまねぎ・にんじん・だいこん オクラ・オレンジ
19 火	ミートスパゲティ スープ じゃこのサラダ	麦茶 ベビーせんべい 牛乳 ☆白玉だんご	牛ミンチ・普通牛乳・きな 粉	スパゲティ・砂糖・薄力粉・白 玉粉	たまねぎ・にんじん トマトケチャップ・きゅうり スイートコーン・カットわかめ
20 水	ごはん 鶏肉のゴマ味噌焼き 大根含め煮 すまし汁	麦茶 ウエハース 牛乳 りんご 小魚	若鶏もも・淡色辛みそ・油 揚げ 蒸しかまぼこ・普通牛乳	精白米・いりごま・砂糖	だいこん・にんじん・こまつな りんご

☆今月の平均給与栄養量☆

エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
458 Kcal	17.5 g	13.0 g	223 mg	2.1 mg	131 μg	0.24 mg	0.33 mg	22 mg

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
21 木	ごはん 鶏唐揚げ ごぼうベーコンカレー炒め みそ汁	麦茶 バナナ 牛乳 みかん缶	若鶏もも・鶏卵・ベーコン 生揚げ・淡色辛みそ・普通 牛乳	精白米・薄力粉・片栗粉 調合油	バナナ・ごぼう・にんじん はくさい・えのきだけ・みかん缶
22 金	わかめごはん 鯖の煮つけ 白菜サラダ みそ汁	麦茶 ヨーグルト(りんご) 牛乳 バナナ	プレーンヨーグルト・さわ ら ツナ・淡色辛みそ 普通牛乳	砂糖・ご飯・いりごま マヨネーズ・観世ふ	りんご缶・カットわかめ はくさい・にんじん・葉ねぎ バナナ
25 月	ごはん 鶏肉と大根煮 キャベツ塩昆布和え みそ汁	麦茶 おにぎりせんべい 牛乳 ☆ふかし芋(じゃがいも)	若鶏もも・淡色辛みそ 普通牛乳	精白米・砂糖・ごま油 じゃがいも	だいごんの葉・にんじん 生しいだけ・さやいんげん キャベツ・塩昆布・たまねぎ
26 火	じゃこごはん 洋風卵焼き ちくわの炒り煮 みそ汁	麦茶 ウエハース 牛乳 バナナ	鶏卵・牛ミンチ・焼き竹輪 絹ごし豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	ウエハース・ご飯・砂糖 調合油	たまねぎ・トマトケチャップ こまつな・にんじん・カットわか め バナナ
27 水	ごはん ぶりのタレ焼き かやくうどん 大根サラダ	麦茶 バターサブレ 牛乳 ☆りんごコンポート	ぶり・鶏もも 蒸しかまぼこ・ツナ 普通牛乳	精白米・ゆでうどん・砂糖 マヨネーズ	葉ねぎ・だいごん・きゅうり にんじん・りんご
28 木	*子どもの日の会食メニュー*				
	炊き込みピラフ 照焼き肉団子 ジャーマンポテト ミニトマト グレープゼリー	麦茶 ビスケット 牛乳 ☆蒸しパン	ソーセージ・肉団子 普通牛乳	精白米・じゃがいも・調合油 ホットケーキミックス・砂糖	たまねぎ・にんじん・ミニトマト

※☆は手作りおやつ

※お米は福井県産コシヒカリを使用しています。

※献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

ご入園・ご進級おめでとうございます。

さわやかな風とともに、春がやってきました。

新年度を迎え、子どもたちは入園・進級の緊張感がある一方、新しい環境にわくわくしているようです。入園した子どもたちにとっては昼食をみんなで食べることも新たなチャレンジ。子どもたちが給食を楽しくおいしく食べられるように取り組んでいきます。園生活で豊かな食の経験をはぐくんでいきます。環境が変わり体調をくずしやすい時期なので、よく食べ、よく寝て、生活のリズムを整えていきましょう。

一年間よろしくお祈りします。

◎こども園での食事の目的

1. 心身の成長発育と、健康の保持増進を図ります。
2. 望ましい生活習慣の基礎を作ります。
3. 栄養や衛生について関心を持ち、食事の楽しさを味わいます。

旬の食材

たけのこ

春の味覚の代名詞でもあるたけのこは、竹の新芽で、古くから日本で食べられてきました。成長が早いので、地表に出たばかりか、まだ地中にあるものが食べごろです。



掘ったたけのこは、ぬかを入れて煮立てたお湯で手早く下ゆですること、あくが抜け、新鮮さを保つことができます。吸い物や天ぷらなど、和食に適しています。

食育クイズ

Q

青菜をゆでるときに入れると色がよくなるものは？

- ①塩 ②砂糖 ③酢

A

正解は①。

青菜の緑色はクロロフィルという色素によるものですが、長時間加熱すると褐色の物質に変化してしまいます。塩を入れるとクロロフィルが溶け出しにくくなり安定するため、きれいな色が保てます。

