



のきゅうしょくこんだて



平成29年 4月1日 六合保育園

月	火	水	木	金	土
					1 <入園式>
3 肉じゃが スパゲティサラダ 牛乳・人参マドレーヌ 661kcal	4 魚のマヨネーズ焼き 南瓜とトマトのスープ 牛乳・フルーツ 636kcal	5 豆腐ハンバーグ ミニトマト けんちん汁 牛乳・クリームパン 578kcal	6 ちゃんぽん ミックスフルーツ ヨーグルト、動物クッキー 609kcal	7 ビーフカレー しらす入り酢の物 ゆで卵 牛乳・チーマヨパン 619kcal	8 <歓迎遠足>
10 豚肉とキャベツの 味噌炒め かき玉汁 牛乳・麩のキャラメルラスク 521kcal	11 マヨネーズフィッシュ トマト 味噌汁 オレンジゼリー、せんべい 516kcal	12 炒り豆腐 土佐和え 牛乳・スイートポテト 635kcal	13 肉うどん 豆まめサラダ 牛乳・せんべい、チーズ 632kcal	14 鱈の煮付け 五目そうめん汁 フルーツ 牛乳・黒糖蒸しパン 608kcal	15 ハヤシライス 味噌マヨネーズ和え 牛乳・おかし 538kcal
17 五目厚焼き卵 豚汁 フルーツ 牛乳・パインケーキ 619kcal	18 鮭のムニエル 枝豆 もずくスープ 金時豆煮、せんべい 557kcal	19 麻婆豆腐 パンサンスー 牛乳・チョコ&チーズクッキー 685kcal	20 ナスのスパゲティ パンプキンスープ フルーツ 牛乳・エッグサンド 734kcal	21 魚の野菜あんかけ トマトと卵のスープ 牛乳・フルーツ 483kcal	22 クリームシチュー 和風サラダ 牛乳・おかし 541kcal
24 南瓜のミートソース ゴマドレサラダ 牛乳・黄粉うどん 599kcal	25 ひじきとはんぺんの揚げ団子 イタリアンスープ フルーツ 牛乳・ヨーグルト蒸しパン 565kcal	26 豆腐の野菜あんかけ 五目きんぴら 牛乳・コーンフレーク 463kcal	27 五目ラーメン 納豆サラダ 牛乳・フルーツきんとん 612kcal	28 つみ入れ汁 チャブチェ フルーツ 牛乳・チョコっと豆腐パン 622kcal	29 <昭和の日>

※材料購入の都合上、献立を変更する可能性があります。予めご了承ください。

※エネルギーは、米飯110g・おかず・牛乳100ml・おやつを含んだもので、3〜5歳児の分量で計算しています。※実際の給食では、年齢に応じた味付け・分量を提供しています。

入園・進級おめでとうございます

保育園の給食は、子どもたちの成長に必要な栄養素を供給するだけでなく、手洗い・あいさつ・お手伝いなど、気持ちよく食事がとれるような環境づくりを身につける事が出来る大切な時間です。また、友だちや先生と楽しく食べることで、心の触れ合いの場にもなります。

幼児は3回の食事と1〜2回のおやつを食べる事で成長に必要な栄養を摂ることが出来ます。保育園で昼食とおやつ分の栄養は摂ることが出来ますが、朝食・夕食分の栄養は摂れませんので、ご家庭でもしっかり食べる習慣をつけましょう。

今日の給食何だろう♪

その日の給食が目で見えるように、ホワイトボードに写真と献立名を掲示しています。

登園時やお迎えの際に一緒に見ながら、食べることに話さきっかけにいただければと思います。

旬のタケノコ

春は芽吹き季節。タケノコもあたたかさとともに土から頭を出します。水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。ゆでたり、炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。ゆでた後に節の間などに白く固まっているのはチロシンというものです。水に溶けにくいために浮き出てきますが、体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。

身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間たまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。

