

認定こども園 藤枝橋幼稚園
 小規模保育園 Orange Egg
 令和4年4月8日

ご入園、ご進級おめでとうございます。今年度から管理栄養士として、給食を担当させていただくことになりました。これから始まる新しい環境で、子ども達が食事に対する喜びや興味を持てるような献立を考えていきたいと思ひます。そして、安全に配慮し、おいしくて楽しい給食を提供できるように頑張りますのでどうぞよろしくお願いいたします。

管理栄養士 豊島幸恵



食で育てるからだところ



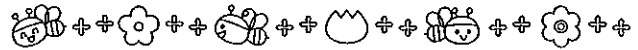
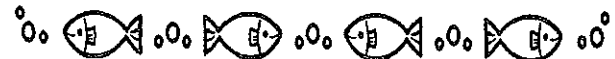
食事は豊かな心を育む手段にもなります。だからこそ、子どものうちに食についての正しい知識をしっかりと身につけてほしいです。園でも食に対する興味を深め、食事をすることの楽しさや喜びを感じてもらえるよう取り組んでいきます。ちなみに、毎月19日は「食育の日」といわれています。ぜひおうちでも、食事の用意をいっしょにしたり、食事についての会話を積極的にしたりして、楽しい食事時間を過ごしてくださいね。



「いただきます」と
「ごちそうさま」



食事にはいろいろなマナーがあります。「いただきます」「ごちそうさま」には、「命をいただくことへの感謝」と「食事に関わってくれた人への感謝」の2つの意味があります。そのため、食事のあいさつをすることはとても大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして、「食事の時間」を感じられるようになります。

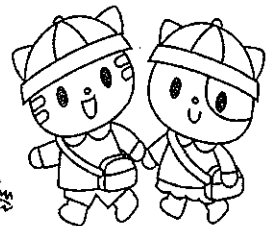


朝ごはんて元気にスタート！！

朝ごはんをしっかりとると、脳の働きも活発になり、体が元気になります。朝ごはんを食べ、体を目覚めさせて元気に登園しましょう。

- ◎エネルギー源となる炭水化物(ごはん、パン)
- ◎体をつくるだけでなく、脳の発達にもかかせないたんぱく質(納豆、肉、魚、卵)
- ◎体の調子を整え、免疫力アップにもつながるビタミン・ミネラル(野菜、果物)

上の3つに汁物がプラスされるのが理想的ですが、忙しい朝にはおかずの入ったおにぎりなどもおすすめです。



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01 (金)	ぎせい豆腐 小松菜のごま酢和え 中華スープ	砂糖、片栗粉、油	卵(液卵)、木綿豆腐、 鶏ひき肉、ツナ油漬	こまつな、にんじん、チ ンゲンサイ、ねぎ、すり ごま、干しいたけ	しょうゆ、酢、本みりん、 中華だしの素	エネルギー 173 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 9.7 g カルシウム 136 mg
04 (月)	親子煮 あげみそ汁 チーズ	砂糖	卵(液卵)、鶏むね肉 (皮付)、木綿豆腐、か まぼこ、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ、	たまねぎ、ねぎ、にんじ ん、干しいたけ、カッ トわかめ	かつおだし汁、しょう ゆ、本みりん	エネルギー 173 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 8.1 g カルシウム 71 mg
05 (火)	松風焼(豆腐入り) ひじきとツナのサラダ 春雨入りすまし汁	はるさめ、片栗粉、マヨ ネーズ、ごま油	鶏ひき肉、木綿豆腐、 卵(液卵)、ツナ油漬、 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、 コーン(冷凍)、葉ね ぎ、ひじき、すりごま、 ごま、あおさ	かつおだし汁、しょう ゆ、本みりん、食塩	エネルギー 235 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 13.5 g カルシウム 81 mg
06 (水)	ハヤシシチュー キャベツとチーズのサラダ	じゃがいも、マヨネー ズ、油、砂糖	豚肉(肩ロース・皮下脂 肪なし)、チーズ、ハム	たまねぎ、キャベツ、に んじん、しめじ	ハヤシルウ、酢、食塩、 こしょう	エネルギー 243 kcal たんぱく質 10.5 g 脂 質 14.9 g カルシウム 79 mg
07 (木)	しいたけどんぶりの具 小松菜のごま酢和え 豆腐みそ汁(あげ)	砂糖、油	木綿豆腐、豚肉(肩 ロース・皮下脂肪な し)、油揚げ、ツナ油 漬、米みそ(淡色辛み そ)	こまつな、にんじん、た まねぎ、糸こんにゃく、 ねぎ、干しいたけ、す りごま、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、 かつおだし汁、しょう ゆ、酢	エネルギー 197 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 11.0 g カルシウム 143 mg
08 (金)	豆腐のカレーあんかけ ブロッコリーのおかか和え お麩のスープ	じゃがいも、砂糖、片 栗粉、焼ふ、油	木綿豆腐、豚肉(肩 ロース・皮下脂肪な し)、かつお節	ブロッコリー、たまね ぎ、にんじん、えのきた け、ほうれんそう、葉ね ぎ	しょうゆ、カレー粉、食 塩	エネルギー 145 kcal たんぱく質 10.8 g 脂 質 6.3 g カルシウム 82 mg
12 (火)	チキンカレー お花畑サラダ ゼリー	じゃがいも、砂糖、油	鶏もも肉(皮付き)、ハ ム	たまねぎ、キャベツ、に んじん、コーン(冷 凍)、きゅうり	カレールウ、酢、食塩	エネルギー 208 kcal たんぱく質 9.1 g 脂 質 11.2 g カルシウム 36 mg
13 (水)	麻婆豆腐 もやし酢の物の みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	砂糖、片栗粉、油、ご ま油	木綿豆腐、豚ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)	緑豆もやし、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、ね ぎ、干しいたけ、すり ごま、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、 酢、しょうゆ、中華だ しの素、おろししょうが、 おろしにんにく、食塩	エネルギー 202 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 9.7 g カルシウム 127 mg
14 (木)	肉じゃが 華風和え 豆腐のすまし汁	じゃがいも、はるさめ、 砂糖、油、ごま油	木綿豆腐、豚肉(肩 ロース・皮下脂肪なし)	にんじん、ほうれんそ う、たまねぎ、板こんに ゃく、緑豆もやし、い んげん、葉ねぎ、ごま	かつおだし汁、しょう ゆ、酢、本みりん	エネルギー 200 kcal たんぱく質 9.8 g 脂 質 6.2 g カルシウム 80 mg
15 (金)	オレンジチキン 粉ふき芋 ミネストローネ	じゃがいも、マカロニ・ スパゲティ、小麦粉	鶏もも肉、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、 ホールトマト缶詰、オレ ンジ濃縮果汁、にんじ ん、いんげん、あおさ	しょうゆ、食塩、おろし にんにく、こしょう	エネルギー 142 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 4.7 g カルシウム 20 mg
18 (月)	ツナオムレツ 納豆サラダ お麩のスープ	焼ふ、砂糖、バター、 油、ごま油	卵(液卵)、納豆、ツナ 油漬、チーズ	たまねぎ、きゅうり、に んじん、えのきたけ、 コーン(冷凍)、葉ねぎ	酢、しょうゆ、食塩、こ しょう	エネルギー 195 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 12.7 g カルシウム 73 mg
19 (火)	豆腐のそぼろあんかけ チンゲン菜のツナマヨ和え かきたま汁	マヨネーズ、砂糖、片 栗粉、油	木綿豆腐、卵(液卵)、 鶏ひき肉、ツナ油漬	チンゲンサイ、にんじ ん、コーン(冷凍)、い んげん、葉ねぎ	かつおだし汁、しょう ゆ、食塩	エネルギー 210 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 13.0 g カルシウム 128 mg
20 (水)	若鶏の唐揚げ 三色和え 春雨と卵のスープ	片栗粉、はるさめ、油、 砂糖、ごま油	鶏もも肉、卵(液卵)、 ハム	きゅうり、コーン(冷 凍)、にんじん、にら、 しょうが	しょうゆ、酢、食塩	エネルギー 191 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 8.5 g カルシウム 24 mg
21 (木)	焼き肉 中華サラダ えのきのすまし汁	砂糖、油、ごま油	豚肉(肩ロース・皮下脂 肪なし)、かにかまぼこ	緑豆もやし、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、え のきたけ、赤ピーマン、 ピーマン、葉ねぎ、しよ うが	かつおだし汁、しょう ゆ、酢、本みりん	エネルギー 167 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 9.5 g カルシウム 31 mg
22 (金)	マカロニグラタン 野菜入りかき卵スープ オレンジ	マカロニ・スパゲティ、 小麦粉、バター、パン 粉	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、卵(液卵)、粉 チーズ	たまねぎ、コーン(冷 凍)、にんじん、ほうれ んそう、パセリ	食塩	エネルギー 242 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 12.9 g カルシウム 106 mg
25 (月)	魚の和風ムニエル わかめとコーンのサラダ えのきともやしのスープ	小麦粉、バター、油、 砂糖	さけ、かにかまぼこ	緑豆もやし、コーン(冷 凍)、きゅうり、えのきた け、にんじん、カットわ かめ、葉ねぎ	しょうゆ、酢、本みりん	エネルギー 138 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 4.7 g カルシウム 75 mg
26 (火)	鶏肉のチーズ焼き ゆたか和え きゃべつの味噌汁	マヨネーズ、油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、米 みそ(淡色辛みそ)、油 揚げ、粉チーズ	キャベツ、にんじん、緑 豆もやし、だいこん(た くあん)、ごま	かつおだし汁、しょう ゆ、おろししょうが	エネルギー 203 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 14.8 g カルシウム 68 mg
27 (水)	ハンバーグ にんじんとツナのシリシリ 花麩のすまし汁	パン粉、砂糖、焼ふ、 油	豚ひき肉、鶏ひき肉、 卵(液卵)、ツナ油漬、 牛乳	にんじん、たまねぎ、 ピーマン、えのきたけ、 葉ねぎ	かつおだし汁、ケ チャップ、ウスターソー ス、しょうゆ、和風だ しの素、食塩、こしょう	エネルギー 209 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 11.9 g カルシウム 36 mg
28 (木)	にら玉 ピーンズサラダ わかめスープ	砂糖、ごま油、片栗 粉、油	卵(液卵)、豚ひき肉、 ゆで大豆	きゅうり、にんじん、 コーン(冷凍)、にら、 ねぎ、たまねぎ、えのき たけ、カットわかめ	しょうゆ、酢、中華だ しの素、食塩、こしょう	エネルギー 190 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 11.5 g カルシウム 83 mg

*都合により献立や材料が変更になることがあります。