

4 月



# 食育だより



楽しくて  
おいしい給食に



銀の鈴保育園

2020.4.1

栄養士 鈴木



子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、からだも心も育まれるようにという願いをこめて、こだわりを持っています。

### <こだわりポイント>

- ①旬の食材を使う
- ②国産の食材を選ぶ
- ③かたさや大きさなど年齢にあった食材の形状にする

今年度から誕生会に保護者の方1名参加できることになりました。

(誕生月のみとなります)

そのあとお子さまと一緒に給食を試食しませんか ☺

ご希望のかたは前月の20日ごろに招待状を渡しますので、月末までに提出してください☺

ご協力をお願いします。

※今年度は保育参加(参観)での給食試食会はなくなりました。

## 今月の食育

### 栄養のおはなし

「4つのおさらについて知る」

きりん組

※ クッキング保育はしばらく中止とさせていただきます。



今年度も保育園で人気のあるメニューのレシピを、りすぐみ前の「食育ボード」に置いてますので、ご自由にお取りください。

毎月変わりますので、お楽しみに☺



# 4月の献立表

## 銀の鈴保育園

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
(上段) 未満児			
(下段) 以上児			

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
1	水	ごはん かじきたつたあげ にんじんサラダ	ぎゅうにゅう	米 片栗粉 うどん	かじき ツナ 豚肉	ブロッコリー にんじん ほうれん草 オレンジ	408	56.2	17.9	11.6
		みそしる オレンジ	やきうどん	さつまいも	牛乳	もやし いら 玉ねぎ キャベツ ビーマン	580	77.3	27.1	16.7
2	木	ごはん ぶたにくしょうがやき みそしる	ぎゅうにゅう	米 食パン じゃがいも	豚肉 牛乳 しらす	玉ねぎ 生姜 ブロッコリー しいたけ	413	52.4	17.9	14
		ブロッコリーおかかあえ グレープフルーツ	じゃこパン	マヨネーズ		にんじん ねぎ パセリ グレープフルーツ	572	75.6	24.9	17.9
3	金	きのこスパゲティ かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう	スパゲティ バター さつまいも	ツナ 昆布 ベーコン	しめじ えのき 玉ねぎ にんじん	453	67.3	14.6	14.1
		スープ パナナ	きつねおにぎり	マヨネーズ 米	ウインナー 牛乳 油揚げ	パセリ かぼちゃ トマト パナナ	627	93.9	20.1	19.1
6	月	ごはん ミートローフ オレンジ	ぎゅうにゅう	米 パン粉 白滝 白玉麩	豚肉 たまご ひじき 油揚げ	玉ねぎ ミックスベジタブル にんじん	426	61.8	16.2	12.5
		ひじきのために みそしる	こくとうむしパン	黒糖	牛乳 スキム	いんげん しめじ オレンジ	604	87.1	23	17.8
7	火	ハヤシライス さんしょくナムル	ぎゅうにゅう	米 ごま ごま油	豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん マッシュルーム	443	63.1	17.6	13.2
		ジョア	シュガートースト	食パン バター	ジョア	グリーンピース ほうれん草 もやし	602	89.3	22.5	16.8
8	水	ごはん にくとうふ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう	米 白滝 里芋	豚肉 豆腐 海藻ミックス	玉ねぎ にんじん ねぎ	416	59.2	15.9	12.6
		みそしる パナナ	フライドポテト	じゃがいも フライドポテト	しらす ツナ	なす パナナ パセリ	571	81.8	22.2	16.9
9	木	ごはん さげのてりやき	ぎゅうにゅう	米 ビーフン さつまいも	鮭 ベーコン 豚肉	生姜 ビーマン キャベツ にんじん なめこ	395	56	17	10.5
		ビーフンいため みそしる オレンジ	ミートマカロニ	マカロニ バター	牛乳 チーズ	オレンジ 玉ねぎ セロリ トマト パセリ	566	81.2	26.2	13.7
10	金	ごはん スペインふうオムレツ こんぶサラダ	ぎゅうにゅう	米 じゃがいも バター	卵 ウインナー スキム 牛乳	玉ねぎ トマト パセリ はくさい	414	57.4	14.9	14.2
		みそしる グレープフルーツ	シュガーサンド/メロンパン	マヨネーズ メロンパン 食パン	昆布 ちくわ ハム わかめ	にんじん ねぎ グレープフルーツ	648	88.6	21	22.5
13	月	ごはん チキンうめカツレツ コールスローサラダ	すいとん	米 薄力粉 パン粉 マヨネーズ	鶏肉 卵 ロースハム	かりかり梅 ミネトマト キャベツ にんじん	449	53.6	19.7	15.5
		スープ オレンジ		じゃがいも 薄力粉 白玉粉	ベーコン	とうもろこし オレンジ 大根 小松菜	580	71	25.9	19.3
14	火	ごはん さばのみそに グレープフルーツ	ぎゅうにゅう	米 長いも	さば 納豆 牛乳 スキム	生姜 ほうれん草 にんじん しいたけ	381	53.4	16.7	10.9
		ほうれんそうなっとうあえ すましる	りんごむしパン	蒸しパンミックス		もやし グレープフルーツ りんご	561	76.8	25.9	16.2
15	水	オムライス レバーのノルウェーふう	ぎゅうにゅう	米 片栗粉 ごま	鶏肉 卵 レバー 豚肉	玉ねぎ ミックスベジタブル トマト 生姜	412	59.3	20.3	10.6
		スープ パナナ	おこのみやき	長いも 薄力粉	牛乳	にんじん とうもろこし キャベツ パナナ	569	81.4	28.7	14.5
16	木	ごはん マーボーとうふ チーズサラダ	ぎゅうにゅう	米 片栗粉 ごま油	豆腐 豚肉 チーズ	ねぎ しいたけ 生姜 にんにく キャベツ	393	49.3	15	15.3
		スープ オレンジ	ぶどうゼリー	グレープジュース	ウインナー 牛乳	とうもろこし 玉ねぎ オレンジ にんじん	541	72	19.7	19.4
17	金	しろばん もちグラタン/マカロニグラタン	やさしいジュース	白パン 白玉団子 マカロニ バター	鶏肉 牛乳 ルウ チーズ	玉ねぎ しめじ にんじん	442	66	15.4	21.4
		チキンナゲット きのごスープ チョコムース	カップケーキ	パン粉 チョコムース 野菜ジュース 薄力粉	チキンナゲット 卵 スキム	ブロッコリー えのき しいたけ	619	89.1	21.3	28

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
20	月	ごはん ごもくたまごやき グレープフルーツ	ぎゅうにゅう	米 ジャがいも 蒸しパンミックス	卵 豚肉 スキム わかめ	しいたけ にんじん 玉ねぎ きゅうり	400	61.5	15.5	10.8
		きゅうりちくわすのもの みそしる	レーズン/まっちゃんパン	抹茶	ちくわ 豆腐 牛乳	にんじん グレープフルーツ	538	83.5	21.2	14
21	火	ごはん とりにくりんごソース	フルーツヨーグルト	米 里芋	鶏肉 ちくわ 豚肉	りんご 玉ねぎ にんじん 切干大根	401	59	17.8	10.5
		きりぼしだいこんのもの とんじる パナナ			ヨーグルト スキム 油揚げ	大根 ねぎ パナナ みかん 黄桃	530	83.3	23.8	10.9
22	水	わかめごはん いわしのにつけ	ぎゅうにゅう	米 ジャがいも ごま油	いわし 豚肉 卵	生姜 にんじん ピーマン ごぼう なす	440	60.9	16.6	13
		ジャがいもきんぴら みそしる オレンジ	チャーハン		牛乳 ベーコン	オレンジ 玉ねぎ	623	83.8	25.5	18.7
23	木	カレーライス カリフラワーマヨあえ	むぎちゃ	米 ジャがいも マヨネーズ	鶏肉 ハム ウィンナー	玉ねぎ にんじん トマト カリフラワー	446	70.6	13.8	12
		スープ グレープフルーツ	やきおにぎり	麦茶		しめじ いんげん グレープフルーツ	582	99.6	17.3	13
24	金	ごはん たにんに きゃべつゆかりあえ	ぎゅうにゅう	米 食パン	豚肉 卵 かまぼこ ハム	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	395	53	16.6	12.1
		みそしる オレンジ	サンドイッチ	マヨネーズ	チーズ 牛乳	ゆかり ねぎ いら オレンジ	597	78.8	25.3	18.9
27	月	ラーメン ししゃもてんぷら パナナ	ぎゅうにゅう	ラーメン 米 ごま	豚肉 ししゃも 牛乳	玉ねぎ にんじん もやし キャベツ	446	69	19.2	10.9
			さげごはん		鮭フレーク	とうもろこし プロッコリー パナナ	618	96.2	26.2	14.5
28	火	ごはん かじきカレームニエル マカロニサラダ	ぎゅうにゅう	米 薄力粉 マカロニ	めかじき ロースハム 牛乳	きゅうり にんじん しいたけ	365	52.2	14.9	10.5
		コンソメスープ オレンジ	ブレーンホットケーキ	ジャがいも ホットケーキミックス	スキム 卵	オレンジ プルーン	536	77.5	23	14.3
30	木	ごはん とりのからあげ こんさいサラダ	やさいジュース	米 片栗粉 マヨネーズ 野菜ジュース	鶏肉 ロースハム	生姜 ごぼう ほうれん草 にんじん	443	65.3	17.3	11.7
		みそしる グレープフルーツ	ジャムサンド/スティックパイ	パイスクエア 食パン いちごジャム		大根 もやし なめこ グレープフルーツ	562	76.2	20.7	18.2

※ 都合により、献立表を変更する場合がありますので、ご了承ください。

新規に食物アレルギーの症状をださないため、献立表の「主な材料」を参考にして当日までにご家庭で食べていただけるよう御協力をお願いします。

- ☆ 4/10 (以上児) メロンパン (未満児) シュガーサンド
- 4/17 (以上児) もちグラタン (未満児) マカロニグラタン
- 4/20 (以上児) 抹茶蒸しパン (未満児) レーズン蒸しパン
- 3/30 (以上児) スティックパイ (未満児) ジャムサンド となります。

誕生会食メニュー



(以上児) もちグラタン  
(未満児) マカロニグラタン

【 1日当たりの平均 】

未満児	エネルギー	418kcal				
	炭水化物	59.4g	たんぱく質	16.7g	脂質	12.8g
以上児	エネルギー	582kcal				
	炭水化物	83.1g	たんぱく質	23.4g	脂質	17.2g