

4がつきゅうしょくだより

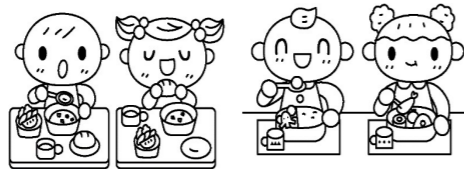


ご入園・ご進級おめでとうございます。
 今年度も給食室は栄養士保坂、調理師村竹の2人で安全でおいしい給食作りをしています。
 何かご不明な点、気になることがありましたらいつでも気軽に声をかけてください。
 また、特に新入園児のお子さんはきゅうしょくだよりの裏面をみていただき、食べたことのない食材がありましたら給食の日までにおうちで食べてみてください。よろしくお願いいたします。

天使幼稚園・てんし保育園の給食について

1・2歳児の給食について

午前のおやつ(牛乳、麦茶、せんべい、ポーロ、ヨーグルト、手作りゼリー、など)と昼食で1日の栄養量の40%程度を園でとることになります。



3・4・5歳児の給食について

昼食で1日の栄養量の30%程度を園でとることになります。

離乳食について

離乳が完了していないお子さんは個別に対応しています。1歳6か月を目安に幼児食へ移行します。



食物アレルギーについて

主治医に書いていただいた『生活管理指導表』の指示に従って個別に対応しています。心配な食材がある場合などはご相談ください。



居残りのおやつについて

週に2~3回手作りのものができます。おにぎり、食パンを使ったおやつ、蒸しパン、マカロニを使ったおやつ、ふかし芋などがあります。市販のおやつも添加物の少ないものを吟味して用意します。



できる限り手作りで

→コロッケ、ハンバーグ、シチューのルーなどできる限り手作りにしています。

天然の素材を

→だしの素などの化学調味料は使用せず、かつお節、昆布、煮干しでだしをとっています。『食品の持つ味わいわかるように薄味でおいしい料理』を目指しています。



令和5年4月こんだて 十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園

| | 3(月) | 4(火) | 5(水) | 6(木) | 7(金) | 8(土) |
|-------------|--|---------------------------------------|---|--|---|-------|
| 午前 (未満児) | りんご | ヨーグルト | お茶 せんべい | お茶 ポーロ | バナナ | ビスケット |
| 昼食 | ・ごはん ・マーボー豆腐 ・パンサンスー ・牛乳 | ・ごはん ・魚のみそ煮 ・干草和え ・みそ汁 | ・ごはん ・がんとどきの クリーム煮 ・さつまいも金平 ・牛乳 | ・ごはん ・豆腐のチーズ焼き ・アスパラとコーンの サラダ ・みそ汁 | ・カレーライス ・ひじきサラダ ・牛乳 | |
| 午前 (未満児) | お茶 せんべい | 手作りゼリー | オレンジ | ヨーグルト | お茶 せんべい | せんべい |
| 昼食 | ・ごはん ・八宝菜 ・ワンタンスープ ・牛乳 | ・ごはん ・豚肉のしょうが焼き ・青のりポテト ・みそ汁 | ・ごはん ・肉じゃが煮 ・ほうれん草の おかか和え ・牛乳 | ・ごはん ・魚の蒲焼 ・かぶの甘酢和え ・みそ汁 | ・ごはん ・親子煮 ・ニラともやし炒め ・牛乳 | |
| 午前 (未満児) | りんご | 牛乳 ポーロ | ヨーグルト | お茶 せんべい | バナナ | ビスケット |
| 昼食 | ・ごはん ・生揚げの ケチャップ炒め ・ごま和え ・牛乳 | ・ごはん ・魚の塩焼き ・磯香和え ・みそ汁 | ・ごはん ・高野豆腐の から揚げ ・華風和え ・みそ汁 | ・ごはん ・卵焼き ・キャベツの しらす和え ・みそ汁 | ・ごはん ・かぼちゃのカレー煮 ・豆腐サラダ ・牛乳 | |
| 午前 (未満児) | オレンジ | お茶 ふかしいも | バナナ | ヨーグルト | お茶 せんべい | せんべい |
| 昼食 | ・ごはん ・豆腐の中華煮 ・切干大根ナムル ・牛乳 | ・ごはん ・納豆和え ・肉入り金平 ・みそ汁 | ・ごはん ・たけのこの卵とじ ・マカロニサラダ ・牛乳 | ・ごはん ・魚のしょうが煮 ・インゲンソテー ・みそ汁 | 【お誕生会】 ・シーフード スバゲッティ ・鶏肉のから揚げ ・キャベツサラダ ・カステラケーキ ・牛乳 | |

★ 献立・食材が変更になる場合があります。

献立表

2023/4月

| 日付 | 献立 | エネルギー【kcal】 たんぱく質【g】 脂質【g】・塩分【g】 ()は未満児 | 材料名 | | | 午前おやつ |
|-----------|--|---|-----------------------------------|--|--|-----------------------|
| | | | 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 | |
| 3 (月) | ごはん マーボー豆腐 パンサンスー 牛乳 | 441(386) 16.1(13.0) 13.2(10.6) 0.8(0.7) | 米・ごま油 片栗粉・油 春雨・三温糖 | 豆腐・豚ひき肉・卵 いりごま・牛乳 | にんじん・たまねぎ・ニラ しょうが・にんにく・きゅうり キャベツ ●りんご | ●りんご ○せんべい |
| 4 (火) | ごはん 魚の煮つけ 干草和え みそ汁 | 379(355) 17.7(24.2) 9.6(5.0) 1.2(1.3) | 米・三温糖・油 | 鯖(未満児→タラ) 卵・豆腐・煮干しだし ●ヨーグルト | しょうが・きゅうり・キャベツ にんじん・ほうれん草 えのきたけ・わかめ | ●ヨーグルト ○せんべい |
| 5 (水) | ごはん がんもどきのクリーム煮 さつまいも金平 牛乳 | 466(410) 15.2(12.6) 11.7(10.8) 0.8(0.7) | 米・油・バター 薄力粉 さつまいも | がんもどき・鶏肉 スキムミルク・牛乳 | にんじん・たまねぎ コーン・ピーマン | ●麦茶 ●せんべい ○せんべい |
| 6 (木) | ごはん 豆腐のチーズ焼き アスパラとコーンのサラダ みそ汁 | 375(331) 13.7(11.2) 11.1(9.0) 1.0(0.8) | 米・油・ごま油 | 豆腐・ピザ用チーズ 油揚げ・煮干しだし | アスパラガス・にんじん キャベツ・コーン・大根 ほうれん草 | ●麦茶 ●ポーロ ○せんべい |
| 7 (金) | カレーライス ひじきサラダ 牛乳 | 448(401) 14.5(12.2) 10.5(8.5) 1.5(1.2) | 米・油・三温糖 じゃがいも | 豚肉・ハム・牛乳 | たまねぎ・にんじん グリーンピース・ひじき キャベツ・きゅうり ●バナナ | ●バナナ ○せんべい |
| 10 (月) | ごはん 八宝菜 ワンタンスープ 牛乳 | 416(363) 18.9(15.6) 9.1(7.3) 1.2(1.1) | 米・油・三温糖 薄力粉・片栗粉 ワンタン皮 | いか・えび・タラ 豚ひき肉・牛乳 | キャベツ・にんじん たまねぎ・しいたけ ほうれん草・長ネギ しめじ | ●麦茶 ●せんべい ○せんべい |
| 11 (火) | ごはん 豚肉のしょうが炒め 青のりポテト みそ汁 | 393(345) 15.0(12.3) 10.1(8.2) 0.9(0.7) | 米・油・じゃがいも ●三温糖 | 豚肉・豆腐 煮干しだし ●粉ゼラチン | しょうが・たまねぎ えのきたけ・しめじ 青のり・ほうれん草 にんじん | ●手作りゼリー ○せんべい |
| 12 (水) | ごはん 肉じゃが煮 ほうれん草のおかか和え 牛乳 | 387(329) 13.3(11.2) 7.0(5.7) 1.1(0.8) | 米・油・三温糖 じゃがいも 片栗粉 | 豚肉・かつお節 牛乳 | にんじん・たまねぎ グリーンピース・ほうれん草 もやし・コーン ●オレンジ | ●オレンジ ○おにぎり |
| 13 (木) | ごはん 魚の蒲焼 かぶの甘酢和え みそ汁 | 424(384) 14.5(21.9) 12.2(6.5) 1.0(1.2) | 米・三温糖・油 片栗粉 ○薄力粉・BP ○三温糖 | いわし(未満児→タラ) 油揚げ・ごま 煮干しだし ●ヨーグルト | しょうが・かぶ・きゅうり みかん缶詰・かぼちゃ にんじん | ●ヨーグルト ○蒸しパン |
| 14 (金) | ごはん 親子煮 ニラともやし炒め 牛乳 | 407(356) 14.8(12.4) 9.7(7.9) 1.2(1.0) | 米・じゃがいも 油・三温糖 しらたき | 鶏肉・卵・牛乳 | にんじん・たまねぎ グリーンピース・ニラ キャベツ・コーン・もやし | ●麦茶 ●せんべい ○せんべい |
| 17 (月) | ごはん 生揚げのケチャップ炒め ごま和え 牛乳 | 461(401) 18.9(15.2) 14.8(11.9) 0.8(0.7) | 米・油・三温糖 ごま油・片栗粉 | 生揚げ・豚ひき肉 すりごま・牛乳 | にんじん・たまねぎ グリーンピース・もやし コーン・ほうれん草 ●りんご | ●りんご ○せんべい |
| 18 (火) | ごはん 魚の塩焼き 磯香和え みそ汁 | 372(382) 24.2(22.2) 4.8(7.0) 1.1(0.9) | 米・じゃがいも ○米 | 鮭・煮干しだし ●牛乳 | ほうれん草・コーン もやし・のり・にんじん えのきたけ | ●牛乳 ●ポーロ ○おにぎり |

十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園

| 日付 | 献立 | エネルギー【kcal】 たんぱく質【g】 脂質【g】・塩分【g】 ()は未満児 | 材料名 | | | 午前おやつ |
|-----------|---|---|---------------------------------------|----------------------------------|---|------------------------------|
| | | | 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 | |
| 19 (水) | ごはん 高野豆腐のから揚げ 華風和え みそ汁 | 385(355) 10.4(11.3) 13.3(10.8) 0.8(0.8) | 米・片栗粉・油 ごま油 ○食パン ○ジャム | 高野豆腐・煮干しだし ●ヨーグルト | チンゲン菜・もやし にんじん・大根・わかめ しめじ | ●ヨーグルト ○ジャムサンド |
| 20 (木) | ごはん 卵焼き キャベツのしらす和え 春野菜豚汁 | 370(326) 14.8(12.4) 8.9(7.2) 1.0(0.9) | 米・油・三温糖 ごま油・じゃがいも ○マカロニ ○三温糖 | 卵・しらす・豚肉 煮干しだし ○きな粉 | キャベツ・きゅうり にんじん・かぶ・たまねぎ | ●麦茶 ●せんべい ○マカロニ きな粉 |
| 21 (金) | ごはん かぼちゃのカレー煮 豆腐サラダ 牛乳 | 401(364) 14.0(11.8) 10.9(8.8) 0.9(0.7) | 米・油・ごま油 三温糖 | 豚肉・豆腐・ハム ごま・牛乳 | かぼちゃ・たまねぎ にんにく・しょうが さやえんどう・きゅうり トマト・わかめ ●バナナ | ●バナナ ○せんべい |
| 24 (月) | ごはん 豆腐の中華煮 切干大根ナムル 牛乳 | 427(361) 15.6(13.0) 10.9(8.8) 1.2(1.1) | 米・三温糖 ごま油・片栗粉 ○米 | 豆腐・豚肉・ごま 牛乳 | たまねぎ・にんじん・コーン たけのこ・しいたけ・切干大根 ほうれん草・きゅうり しょうが・にんにく●オレンジ | ●オレンジ ○おにぎり |
| 25 (火) | ごはん 納豆和え 肉入り金平 みそ汁 | 383(372) 13.9(11.7) 10.1(8.2) 1.1(0.9) | 米・油・三温糖 ●さつまいも | 納豆・豚肉・豆腐 煮干しだし | ほうれん草・にんじん ごぼう・大根・えのきたけ わかめ | ●麦茶 ●ふかしいも ○せんべい |
| 26 (水) | ごはん たけのこの卵とじ マカロニサラダ 牛乳 | 436(392) 16.5(13.8) 12.4(10.0) 0.7(0.6) | 米・マカロニ マヨネーズ ○薄力粉 ○三温糖 | 豚肉・豆腐・卵 牛乳 ○粉チーズ | たけのこ・たまねぎ にんじん・ほうれん草 きゅうり・にんじん・コーン ●バナナ | ●バナナ ○チーズ スティック |
| 27 (木) | ごはん 魚のみそ煮 インゲンソテー みそ汁 | 361(336) 14.9(14.9) 9.0(7.3) 1.0(0.9) | 米・三温糖・油 ○米 | 鯖(未満児→タラ) 油揚げ・煮干しだし ●ヨーグルト | しょうが・インゲン・コーン にんじん・ほうれん草 だいこん | ●ヨーグルト ○おにぎり |
| 28 (金) | シーフードスパゲッティ 鶏肉のから揚げ キャベツサラダ 牛乳・カステラケーキ | 468(405) 21.7(17.9) 14.0(11.3) 1.7(1.5) | スパゲッティ 油・片栗粉 カステラ ホイップクリーム | いか・えび・鶏肉 牛乳 | たまねぎ・しめじ・ピーマン トマトピューレ・キャベツ きゅうり・にんじん・いちご | ●麦茶 ●せんべい ○せんべい |

1～2歳児(未満児)は午前のおやつ、昼食の提供の為1日の40%の量で計算しています。

3～5歳児(以上児)は昼食のみの提供の為1日の30%の量で計算しています。

| 1～2歳児(未満児) | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 塩分g |
|----------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| 1日当たりの摂取基準 男 | 1000 | 20～50 | 22～33 | 3.0未満 |
| 女 | 900 | 23～45 | 20～30 | 3.0未満 |
| 当園での目標量 | 392 | 16.2 | 10.9 | 1.2 |
| 月平均 | 368 | 14.5 | 8.5 | 0.9 |
| 3～5歳児(以上児) | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 塩分g |
| 1日当たりの摂取基準 男 | 1300 | 32～65 | 28～43 | 3.5未満 |
| 女 | 1250 | 31～62 | 27～41 | 3.5未満 |
| 当園での目標量 | 393 | 16.3 | 11 | 1.1 |
| 月平均 | 410 | 15.9 | 10.7 | 1.1 |

食育クイズの答え ① 先っぽ アスパラギン酸という成分が特に多く含まれています。