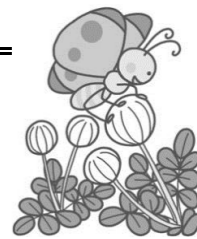


やまぼうし保育園 給食だより



H30 4月

日	献立名	乳児の果物	幼児の果物	おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を良くするもの
2(月)	御飯 チンジャオロース トマト わかめスープ	りんご		さけ&大根葉のおにぎり えだまめ	米 砂糖 かたくり粉 油	豚肉 ●牛乳 さけ	ピーマン にんじん たけのこ たまねぎ トマト わかめ 干しいたけ 青ねぎ だいこん(葉) えだまめ
3(火)	御飯 さわらの照り焼き ひじき煮 さつま汁	りんご		●ほうれん草パン	米 砂糖 油 さつまいも ●ほうれん草パン	さわら 干しひじき 油あげ 大豆 豚肉 みそ(米) ●牛乳 ハム	しょうが にんじん 大根 青ねぎ
4(水)	ハヤシライス 温野菜サラダ(和風)	りんご	りんご	●スキムバナナケーキ	米 じゃがいも 油 砂糖 ●ホットケーキミックス	豚肉 ツナ缶 ●牛乳 ●スキムミルク	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ブロッコリー コーン缶 りんご バナナ
5(木)	御飯 鶏肉のマーメレード焼き キャベツのじゃこ和え ◎納豆汁	りんご		●ジャムサンド(イチゴジャム)	米 マーメレードジャム 砂糖 ●食パン イチゴジャム	鶏肉 ちりめんじゃこ ◎挽きわり納豆 みそ(米) ●牛乳	にんにく キャベツ きゅうり にんじん 大根 えのきたけ なめこ 青ねぎ
6(金)	御飯 ぶりのみそ漬焼き 切り干し大根の煮物 ワンタンスープ	りんご		おはぎ	米 砂糖 ワンタンの皮 もち米	ぶり みそ(米) 油あげ 豚肉 ●牛乳 つぶあん きな粉	切り干し大根 にんじん 大根 青ねぎ
7(土)	チキンライス わかめスープ	バナナ	バナナ	●ココアケーキ	米 油 ●ホットケーキミックス 砂糖	鶏肉 ●牛乳 ●スキムミルク	たまねぎ にんじん ピーマン わかめ 干しいたけ 青ねぎ バナナ
9(月)	かやく御飯 かぼちゃの含め煮 みそ汁(わかめ)	りんご		ポテトフライ	米 砂糖 油 じゃがいも 揚げ油	鶏肉 油あげ みそ(米) ●牛乳	こんにゃく ごぼう にんじん かぼちゃ たまねぎ わかめ 青ねぎ
10(火)	御飯 さけの竜田揚げ キャベツのゆかり和え そうめん汁	いちご	いちご	ししじゅーしーおにぎり	米 砂糖 かたくり粉 揚げ油 そうめん	さけ ちりめんじゃこ ●牛乳 豚ミンチ 糸切り昆布	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 干しいたけ チンゲンサイ いちご
11(水)	御飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草の磯辺和え みそ汁(ふ)	りんご		●小倉まっちゃケーキ	米 砂糖 油 かたくり粉 ふ ●ホットケーキミックス	豚肉 のり みそ(米) ●牛乳 ゆであずき缶	たまねぎ もやし しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん 糸こんにゃく 青ねぎ
12(木)	御飯 さわらのカレー焼き 炒り豆腐 すまし汁(わかめ)	りんご		●かぼちゃパン	米 砂糖 ●かぼちゃパン	さわら 豆腐 鶏ミンチ ●牛乳 ハム	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ 三度豆 わかめ 青ねぎ
13(金)	御飯 クリームシチュー 春野菜サラダ(和風)	りんご	りんご	わかめおにぎり&めざし(幼児)にぼし(乳児)	米 じゃがいも 砂糖 油	鶏肉 ハム ●牛乳 めざし	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン缶 キャベツ ブロッコリー アスパラガス りんご 三島のわかめ
14(土)	御飯 五目みそ煮込みうどん さつまいもの甘煮	バナナ	バナナ	●ジャムサンド(ブルーベリージャム)	米 うどん さつまいも 砂糖 ●食パン ブルーベリージャム	豚肉 みそ(米) ●牛乳	キャベツ もやし にんじん 干しいたけ 青ねぎ バナナ
16(月)	御飯 さけのトマト焼き 高野豆腐の含め煮 春雨スープ	りんご		天かす焼きそば	米 砂糖 はるさめ 天かす 中華めん	さけ 高野豆腐 ●牛乳 かつお節	にんじん 三度豆 たまねぎ キャベツ 青ねぎ もやし あおのり
17(火)	御飯 マーボー豆腐 りんごと白菜のサラダ ワンタンスープ	りんご		マカロニきなこ	米 砂糖 油 かたくり粉 ワンタンの皮 マカロニ ケーキ ロップ	豆腐 豚ミンチ みそ(米) 豚肉 ●牛乳 きな粉	たまねぎ にんじん グリンピース 干しいたけ しょうが りんご はくさい ほうれん草 大根 青ねぎ
18(水)	御飯 牛肉のつくだ煮 きゅうりと油揚げのごまみそ和え すまし汁(ふ)	りんご		かつおおにぎり&えだまめ	米 砂糖 油 かたくり粉 白ゴマ ふ	牛肉 油あげ みそ(米) ●牛乳 かつおのふりかけ	ごぼう たまねぎ しょうが きゅうり はくさい にんじん 青ねぎ えだまめ
19(木)	たけのこ御飯 ぶりの照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(豆腐)	いちご	いちご	さつまいもスティック	米 砂糖 さつまいも 揚げ油	油あげ ぶり 豆腐 みそ(米) ●牛乳	たけのこ えんどう豆 しょうが 切り干し大根 にんじん たまねぎ 青ねぎ いちご
20(金)	御飯 コロッケ 海藻サラダ コーンスープ	りんご		●マーメレードケーキ	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉(卵・乳不使用) 揚げ油 砂糖 油 マーメレードジャム ●食パン	豚ミンチ 豆乳 ●牛乳 ●スキムミルク	たまねぎ にんじん 海藻ミックス きゅうり レタス キャベツ コーン缶 パセリ
21(土)	豚肉のあんかけ丼 みそ汁(さつまいも)	バナナ	バナナ	●ほうれん草パン	米 砂糖 かたくり粉 さつまいも ●ほうれん草パン	豚肉 みそ(米) ●牛乳 ハム	たまねぎ にんじん 青ねぎ ごぼう バナナ
23(月)	御飯 鶏肉の照り焼き ひじきサラダ ◎納豆汁	りんご		ゆかりと大根葉おにぎり&めざし(幼児)にぼし(乳児)	米 砂糖 油	鶏肉 干しひじき ツナ缶 ◎挽きわり納豆 みそ(米) ●牛乳 めざし	しょうが にんじん きゅうり キャベツ えだまめ 大根 えのきたけ なめこ 青ねぎ だいこん(葉)
24(火)	チキンカレーライス 春野菜サラダ(和風)	いちご	いちご	●ジャムサンド(ブルーベリージャム)	米 砂糖 油 ●食パン ブルーベリージャム	鶏肉 ハム ●牛乳	かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) キャベツ ブロッコリー アスパラガス コーン缶 いちご
25(水)	たけのこ御飯 さけの塩焼き ほうれん草のおかか和え なめこ汁	りんご		おはぎ	米 砂糖 もち米	油あげ さけ かつお節 みそ(米) ●牛乳 つぶあん きな粉	たけのこ えんどう豆 ほうれん草 キャベツ にんじん なめこ えのきたけ しめじ たまねぎ 青ねぎ
26(木)	御飯 鶏肉のからあげ 切り干し大根の甘酢和え すまし汁(わかめ)	りんご		●黒ごまクッキー	米 砂糖 かたくり粉 揚げ油 小麦粉 黒ゴマ	鶏肉 ちりめんじゃこ ●牛乳 ●無塩バター ●牛乳	しょうが にんにく 切り干し大根 にんじん きゅうり たまねぎ わかめ 青ねぎ
27(金)	御飯 ●ポークビーンズ 湯葉サラダ	いちご	いちご	●バナナヨーグルト	米 じゃがいも 砂糖 油 ブルーベリージャム	豚肉 大豆 ●バター 湯葉 ●牛乳 ●ヨーグルト 豆乳	たまねぎ にんじん グリンピース トマト缶 レタス きゅうり キャベツ いちご バナナ
28(土)	ドライカレー わかめスープ	バナナ	バナナ	●ジャムサンド(イチゴジャム)	米 油 ●食パン イチゴジャム	豚ミンチ ●牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが わかめ 干しいたけ 青ねぎ バナナ

☆ご入園、ご進級おめでとうございます☆

花が咲き始め、新しい季節の始まりですね。やまぼうし保育園では子どもたちが食べやすいように、見ても食べてもおいしいと感じられる食事作りを心がけています。おやつも大切な食事のひとつ。食事を補うものと考えて腹持ちの良いものを中心に手作りしています。子どもたち自身が自分で作ることもたくさん経験できたらなと考えています。しっかりと遊んで、たくさん食べて、大きくなってね♪ひとつひとつ丁寧に努めていきますので、調理一同どうぞよろしくお願い致します。

生活リズムを整えましょう

生活リズム「5つの定点」
朝食の時間 昼食の時間 夕食の時間
寝る時間 起きる時間
 5つの定点を急がず、ゆっくり方向づけることが子どもにとって大切です。不規則になると、体内リズムが安定せず、朝からぼーっとしたり肥満の傾向が出てきたりしてしまいます。夜は遅寝をせずに早く寝て、睡眠時間をバッチリとりましょう。そうすれば、自然に早起きできます。3度の食事と1回の午後のおやつが基本です。体内リズムが整うと、毎日元気に活動できます。

食べられるものを増やすほうが楽しい

苦手なものは誰にでもあります。その中で食わず嫌い、つまり経験がないから食べられないものもあります。それを避けるために、子どもが食べなかったものも食卓にあげ、家族はおいしそうに食べる、保育園でお友達が食べるのを見ることは、実際に食べなくても大事な経験です。調理の工夫で食べられたり、嫌がるときは無理強いせず待つことも大切です。口の動きや体が発達してくると自然に食べられる時期がきます。いろんな食べものに触れてみてください。食事は楽しいものになるよう子どもを信じて待ってみましょう。

★レシピ紹介★ 子供たちに大人気の和のおやつです♪

おはぎ

小さなお子様でも食べやすいように普通の白米ともち米を合わせて炊いています。もち米のみだと乳児は噛みにくく、飲み込みが難しいので調整して作っています。

- <材料>**(5センチのたわら型×約10個分)
 ・もち米・・・200g
 ・白米・・・100g
 ・水・・・2合ラインまで(米の重量の1.3倍ほどの水がめやす)
 ・つぶあん・・・200g(かためのものがよい、量は好みでOK♪)
 ・きな粉・・・30g(←同量の砂糖と塩少々と合わせておく)

- <作り方>**
 ①白米ともち米は合わせて洗い、炊飯器で普通炊きする。
 ②米が炊きあがったら蒸らした後、熱いのでフタを開けて少し冷ます。
 ③水で手をぬらしながら手のひらにご飯を広げ、中心につぶあんを包み込むようにしてきゅっと丸める。
 ④あときな粉砂糖にからめれば出来上がり!

たくさん作りたい方は分量を倍などに増やしてくださいね♪

おやつには毎日牛乳が出ます。乳製品や乳成分を含むものには●印をつけています。ノハンバーグ・フライものには卵を使わず、おいしく仕上げます。(マヨネーズは卵不使用のものに変更)(おやつは食パン・ケーキ・クッキーには卵を使用していません。)

平成30年4月1日発行