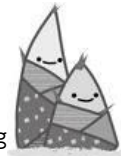








さとがおかようちえんのschool lunch 2017' 4月



給食数14回 おやつ数14回 エネルギー 560Kcal たんぱく質 17.9g 脂質 17.8g

3(月)	春季保育	4(火)	春季保育	5(水)	春季保育	6(木)	春季保育	7(金)	春季保育
    									
10(月)	入園式・始業式	11(火)	わかめご飯 鶏照り焼き ポテトサラダ お浸し 味噌汁	12(水)	ご飯 麻婆豆腐 中華和え 味噌汁	13(木)	ご飯 肉じゃが 青菜のゴマ和え 昆布の梅煮 味噌汁	14(金)	スパゲッティミートソース ブロッコリーサラダ 高野豆腐スープ
									
17(月)	ご飯 チャブ チェ チョレギ サラダ スープ	18(火)	ご飯 キャベツ 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう お浸し 味噌汁	19(水)	ご飯 鱈の蒲焼 風 切干大根煮 お浸し 味噌汁	20(木)	三色丼 きゅうりとわかめの酢の物 煮豆 味噌汁	21(金)	カレーうどん 南瓜の胡麻和え
黒糖ドーナツ 野菜スティック 韓国春雨 人参 玉ねぎ 牛肉 エリンギ なら にんにく キャベツ きゅうり 海苔 わかめ ゴマ 豆腐 コーン キャベツ/小麦粉 卵 黒糖 BP 大根 人参 おかかおにぎり 酢ごぼう 豆腐 鶏ひき肉 キャベツ 玉ねぎ 卵 パン粉 ケチャップ にんにく ごぼう 人参 油揚げ 糸こんにゃく えのき茸 青菜 じゃがいも わかめ/鯉節 ごぼう ふかし芋 オレンジ 昆布 鱈 生姜 片栗粉 切干大根 人参 じゃがいも 油揚げ 青菜 豆腐 わかめ 長ねぎ/さつまいも オレンジ 昆布 塩きな粉だんご 浅漬け 鶏ひき肉 生姜 卵 青菜 干椎茸 わかめ きゅうり 金時豆 大根 人参 高野豆腐/上新粉もち粉 きな粉 きゅうり キャベツ ゆかりおにぎり 酢ごぼう うどん 豚小間肉 玉ねぎ 人参 万能ねぎ カレー粉 片栗粉 南瓜 ゴマ/ゆかり粉 ごぼう									
24(月)	ゆかりご飯 和風オムレツ ごぼうサラダ 味噌汁	25(火)	ハヤシライス ごぼうのバルサミコ炒め 果物 野菜スープ	26(水)	ご飯 キャベツ メンチ さつまいもサラダ 味噌汁	27(木)	たけのこご飯 鶏肉のたたきごぼう煮 お浸し 味噌汁	28(金)	ご飯 焼魚 五目きんぴら お浸し 味噌汁
塩焼きそば 昆布 フライドポテト 浅漬け しらすチーズトースト 野菜スティック 黒豆せんべい りんご 昆布 柏餅 昆布 卵 人参 卵 干し椎茸 ごぼう ベーコン ゴマ マヨネーズ/中華麺 もやし ビーマン ゴマ油 昆布 牛小間肉 玉ねぎ 人参 ホールトマト 小麦粉 パター ソース オレンジ ジョーン キャベツ しめじ/じゃがいも 青海苔 きゅうり キャベツ 豚ひき肉 キャベツ 玉ねぎ 卵 パン粉 ナツメグ 小麦粉 ソース さつま芋 玉ねぎ レーズン マヨネーズ 人参 油揚げ 大根/フランスパン(市販)しらす チーズ きゅうり たけのこ 人参 油揚げ 鶏もも肉 生姜 ごぼう こんにゃく ゴマ わかめ 豆腐/せんべい(市販) りんご 昆布 甘塩鮭 ごぼう 人参 れんこん 豚小間肉 糸こんにゃく 青菜 えのき茸 大根 高野豆腐/上新粉 もち粉 よもぎ 小豆 黒糖									

*おやつにはほうじ茶がついています。

*食材の入荷状況により献立の内容が変更する場合があります。ご了承ください。



きゅうしょくだより 月号

※SATOGAOKA KINDERGARTEN OF SCHOOL LUNCH NEWS※ 2016

★ご入園・ご進級おめでとうございます。

暖かい日が少しずつ増え、春らしくなってきました。新しいお友だちを迎え、新年度の始まりです。新しい環境になり、給食も好き嫌いなどから食べられない子も多いかと思いますが、ゆっくりと見守っていきたいと思います。園での生活のなかで、特に午前中はお散歩に行ったりリズムをおこなったりたくさん遊んだり、とても活動的です。朝ごはんを食べないと元気がでない、しっかり食べてから登園しましょう。

★郷ヶ丘幼稚園の給食 こんなことに気をつけています。

① 摂取量について

1～2歳児の1日の目標栄養所要量は約1000kcal、3～5歳児は約1250kcalです。それに対し、園での摂取量は平均550kcalで、1日の目標量の45～50%を満たしています。

② 旬のものを取り入れています。

旬のものには、季節感や高い栄養価だけでなく体調を整える働きもあります。

③ 野菜をたくさん取り入れています。

野菜が沢山食べられるように工夫し、栄養のバランスに気をつけ、たんぱく質(肉・魚・大豆製品・卵)を組み合わせています。

④ 味付けは素材のもつ本来の味を知ってもらいたいの、しっかりとだしをとり薄味を心がけています。子供は大人よりも味を敏感に感じます。日々の習慣で、人工的な味・スナック菓子やカップ麺・化学調味料に慣れてしまうと食材の本当の味、美味しさを感じる事ができなくなってしまいます。

⑤ 咀嚼(そしゃく)を大切にしています。

良く噛むことは①大脳を刺激する②食べものの消化吸収が良くなる③虫歯の予防④肥満防止などに繋がります。給食・おやつでは、大きめに切って噛みごたえのある野菜、昆布やフランスパンなどよく噛めるものを取り入れています。

⑥ 免疫力を高める食材を取り入れています。

カルシウム、カリウム、ヨウ素、ビタミン類、銅、鉄などのミネラル等をしっかりとれるように乾物・海藻類・緑黄色野菜類・発酵食品・大豆製品などを組み入れています。

⑦ 食品の安全性

現代の食を取り巻く環境は、食品添加物、農薬、環境ホルモン、公害の影響等、問題がたくさんあります。子供たちの体に蓄積され、次の世代にどんな影響を及ぼすかは予測できません。出来る限り安全性に配慮していきたいと思います。

使用している食材

米 / 北海道産ななつぼし(3分～5分づき)
野菜・果物 / 市内市場より放射能検査済みの安全なもの
肉 / 岩手県産鶏肉、青森県産豚肉・牛肉
魚 / 北洋漁業で獲れたもの
卵 / 新潟県または宮城県産
調味料類 / 生協より無添加または添加物の少ないもの

⑧ 衛生面

*生鮮食品は原則として当日納品・当日使用。
*食器・器具は機械洗浄し、熱風消毒保管庫で殺菌保管しています。

今年度も子どもたちの成長に添えるような給食で迎えていきたいと思ひます。

よろしくお願ひします。

給食室一同