



		きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	k c a l o r y	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	炭 水 化 物 g	食 塩 相 当 量 g
1	月	マーボー春雨 ちくわ天 ブロッコリー ニラ卵スープ	スキム ロールケーキ	梅月せんべい	562	20.0	11.9	94.5	1.7
2	火	他人丼 いんげんのごま和え	お茶 いなり寿司	ビスケット	528	15.7	7.9	100.3	1.0
3	水	じゃがのそぼろ煮 鶏のさっぱり煮 いちご 清まし汁	ゼリー	スティックパン	470	16.2	17.2	65.6	1.0
4	木	あじの南蛮漬け 五目焼きそば レタススープ	牛乳 フランスパン のジャムのせ	あられ	649	24.7	14.6	104.5	1.8
5	金	炊き込みご飯 さつまいもの天ぷら 切干し煮 味噌汁	牛乳 扇バーム	ジュシーフルーツ	711	28.9	23.6	106.7	2.3
6	土	おみやげバッグ							
8	月	五目ビーフン コロッケ 清まし汁	スキム あられ	ビスケット	535	19.0	9.4	93.6	1.5
9	火	ちらし寿司 肉団子 大根サラダ オレンジ	スキム バターブレッド	クラッカー	613	21.9	14.8	102.8	1.5
10	水	揚げ鶏の甘酢あん和え マカロニサラダ 味噌汁	プリン	芋かりんとう	614	24.7	28.1	69.0	1.1
11	木	白身フライ 春雨酢の物 豆乳汁	スキム 卵はさみパン	バナナ	713	30.2	24.0	96.0	2.5
12	金	カレーライス ツナサラダ	牛乳 くる棒	あられ	651	20.1	20.5	105.1	2.6
13	土	親子丼 人参サラダ 味噌汁	牛乳 せんべい	ビスケット					
15	月	チキンカツ わかめの酢の物 カニ入り卵スープ	スキム ホットケーキ	かんぱん	583	27.7	13.3	88.1	1.8
16	火	★井バイキング ソースカツ丼 三色丼 マーボー丼 他	牛乳 菓子	くる棒	684	22.8	31.2	84.8	1.4
17	水	団子の酢豚風 枝豆 かぼちゃ煮 ラーメン汁	ヨーグルト	蒸しパン	451	17.4	7.1	78.7	1.6
18	木	鯖の塩焼き うす揚げときゅうりのごま醤油和え 味噌汁	スキム 大学いも	クラッカー	561	24.8	18.7	75.5	1.4
19	金	肉うどん 大豆サラダ	牛乳 パイ菓子	せんべい	547	18.5	17.5	79.8	1.2
20	土	チキンライス スープ サラダ	牛乳 かりんとう	ビスケット					
22	月	かき揚げ 高野煮 人参煮 団子スープ	スキム せんべい	スティックパン	577	19.8	13.8	93.0	1.7
23	火	枝豆ご飯 豚しゃぶサラダ 人参きんぴら わかめスープ	牛乳 ジャムサンド	クラッカー	500	17.1	9.2	88.9	2.0
24	水	若竹煮 卵の袋煮 きゅうり漬け 豚汁	バナナ	クッキー	595	24.4	24.5	74.0	1.5
25	木	白身天ぷら สปาゲティナポリタン 味噌汁	スキム ワッフル	カステラ	661	23.6	22.1	96.2	1.3
26	金	ハヤシライス いかと野菜の味噌マヨ和え	牛乳 あられ	せんべい	583	21.2	16.1	93.6	1.5
27	土	チャーハン スープ サラダ	牛乳 ビスケット	あられ					
30	火	わかめご飯 つくねバーグ キャベツのゆかり和え かき卵汁	スキム 蒸しパン	チーズ 他	627	26.3	16.3	96.1	1.9

～新生活のスタート

食を営む力を一緒に育んでいきましょう～

二葉保育園では”楽しく食べる”と”命ある物をいただいて体ができている”という2つの柱を軸に、「健康な体づくりの知識」や「食文化を知る体験・マナー」も伝えています。

進級すると食事の様子も変わります。さくら組はエプロンを使わなくなり、ちゅうりっぷ組ではお弁当箱を用意するようになります。ひまわり・すみれ組では弁当箱を包むものが変わって「ほどく・むすぶ」をするようになります。子どもたちは一つ一つ階段をゆっくりと登っていきます。そんな姿を温かく見守っていきたいと思います。

新年度がスタートして、給食室のガラス越しに「きょうはなにかな…」とながめに来る子どもたち。お腹が空いているのかな…? 「待っていてね!おいしい給食作るよ!」子どもたちが「おいしい」と食べる姿は、作っている私たちの何よりの励みです。今年度もよろしくお祈りします。

- ・曜日に黄色がぬられている日は、3歳以上児のご飯を持ってこなくてもよい日です。
- ・栄養価は3歳以上児の平均栄養価です。栄養価には持参ご飯100gの栄養価が含まれています。
- ・未満児(さくらんぼ・さくら組)はエネルギー補給のため午前にもおやつを食べます。おやつと一緒に牛乳(または育児用ミルク)を飲みます。
- ・玄関に当日の献立を展示していますが、ひまわり組の量になっています。
- ・献立は都合により変更することがあります。

★前年度に実施したアンケートのご意見より



毎月の食育の取り組みを確認できたので、家でも取り組むようになりました。

大変貴重なご意見を頂き、ありがとうございました。給食の献立では特にソースカツ丼やポテトサラダやカレーライスが美味しいといったご意見もありました。今回はリクエストメニューのなかからソースカツ丼のレシピを紹介させていただきます。

野菜が苦手でしたが、保育園の給食で野菜もご飯もしっかり食べてくれるようになりました。

だんだんと食べられる物が増えてきて嬉しいです。



〈ソースカツ丼〉 豚ひれの〆ぺちゃかつが食べやすくておいしい!!

材料：ごはん 豚ひれ肉 パン粉 薄力粉 卵 千切りキャベツ
 〈ソース5人分〉 水100cc コンソメ 小さじ4分の1
 ウスターソース 大さじ3 砂糖 大さじ1
 ケチャップ 大さじ3



- ①豚ひれ肉は薄くのばして、衣、パン粉付けをする。
- ②鍋で、水にウスターソース、コンソメ、ケチャップ、砂糖を入れて煮る
- ③揚げたカツに②のソースを絡める
- ④ご飯、千切りキャベツを盛り付け、食べやすい大きさに切ったカツをのせたら完成

★パン粉をつける時にも手のひらで押しつぶすと、薄く仕上がりますよ