

		きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	k c a l ー ギ ー	エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	炭 水 化 物 g	食 塩 相 当 量 g
1	火	炊き込みご飯 串揚げ じゃがのカレーきんぴら 清まし汁	スキム はさみパン	くろ棒	668	24.9	20.1	101.6	2.0	
2	水	ポークビーンズ 揚げしゅうまい スナップエンドウ スープ	ゼリー	ビスケット	488	18.1	13.0	78.5	1.6	
3	木	鯖の切り焼き 切干煮 豆乳汁	スキム 菓子	せんべい	527	16.9	13.5	87.7		
4	金	ちらし寿司 ビーフンサラダ かぼちゃ煮 いちご 清まし汁	牛乳 せんべい	干し芋	579	19.5	12.1	96.2	1.8	
5	土	おみやげバック								
7	月	揚げ鶏の甘酢あん和え うす揚げときゅうりのゴマ醤油和え 味噌汁	スキム ジャムサンド	ビスケット	656	2.5	20.7	90.0	1.7	
8	火	他人丼 法菜ともやしのごま和え 一口ゼリー	スキム 盛り菓子	あられ	398	12.3	9.0	68.6	0.9	
9	水	コロッケ マカロニサラダ 清まし汁	プリン	スティックパン	424	14.2	11.7	58.1	0.6	
10	木	白身フライ ナポリタン ブロッコリー 味噌汁	スキム 蒸しパン	クッキー	618	28.3	19.1	86.4	1.5	
11	金	カレーライス ツナサラダ オレンジ	牛乳 あられ	バナナ	618	18.0	23.4	91.4	2.1	
12	土	親子丼 和え物 味噌汁	牛乳 ビスケット	あられ						
14	月	チキンカツ もやしナムル ラーメン汁	スキム ホットケーキ	ビスケット	697	36.3	21.1	93.9	1.1	
15	火	スパゲティミートソース 大豆サラダ きゅうり漬け	スキム 扇バーム	蒸しパン	486	22.4	20.9	58.6	1.5	
16	水	五目ビーフンソテー たれ付き肉団子 いちご 田舎汁	バナナ	かりんとう	533	16.7	14.6	89.0	1.4	
17	木	鯖の味噌煮 春雨の酢の物 うどん汁	お茶 いなり寿司	せんべい	614	25.8	22.7	81.0	2.2	
18	金	わかめご飯 ハムコロッケ 春雨サラダ カニ卵スープ	牛乳 せんべい	一口カステラ	551	17.0	14.9	91.3	2.2	
19	土	牛丼 サラダ 味噌汁	牛乳 ビスケット	あられ						
21	月	鶏の甘辛揚げ はんぺんサラダ 春雨スープ	スキム マカロニ安倍川	クッキー	658	26.8	20.8	91.0	2.1	
22	火	ハヤシライス 海藻サラダ	ゼリー	芋けんぴ	597	17.7	18.4	93.4	1.7	
23	水	かき揚げ わかめの酢の物 ワンタンスープ	ヨーグルト	チーズ・他	575	18.6	23.6	74.9	1.9	
24	木	手作り鮭フライ 五目焼きそば 味噌汁	お茶 おにぎり	ビスケット	491	16.2	10.4	82.2	0.5	
25	金	★丼バイキング れんこんとエリンギのきんぴら	牛乳 あられ	かりんとう	355	20.4	15.3	84.6	1.6	
26	土	おにぎり各種 和え物 清まし汁	牛乳 菓子	あられ						
28	月	マーボー豆腐 豚しゃぶサラダ キノコスープ	お茶 おはぎ	クラッカー	459	16.5	12.6	71.3	1.3	
30	水	肉じゃが煮 キャベツサラダ いちご	スキム アップルパイ	せんべい	524	15.3	20.4	78.1	1.1	

～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つの柱を大切にしています。

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願いします。



- ・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より

脱水が回復するまでは固形物は**厳禁**ですが、脱水が回復したら「**年齢相応の普通食**」に戻していくことが大切です。

胃腸炎になって、脱水が回復したあと(回復期)の食べ物を教えて欲しいです。

- ・下痢が止まるまでは糖分の多いもの、特に果汁ジュースやゼリーは×。かんきつ類は△です。
- ・ヨーグルトは回復に役立つことが多いです。一方で乳糖(乳製品)を避けると回復することがあります。下痢が長引くときは乳製品をやめてみるのも一つの方法です。
- ・普通食に戻す手順は離乳食を参考にすれば十分です。大変なら市販のものでOK
- ・**傷んだ腸壁の回復にはグルタミン酸などのアミノ酸や亜鉛などのミネラルが欠かせません。**いつまでもお粥では回復が遅れます。柔らかく煮た肉じゃが等をつぶしたりして食べるといいですね。

くじつは胃腸の強い味方 下痢の回復期におすすめな二葉の肉じゃが

材料:じゃがいも3個 人参1本 玉ねぎ1個 薄切り肉100g
水200ml しょうゆ大さじ2 砂糖大さじ2 顆粒だし大さじ1/2

①じゃがいもと人参と玉ねぎを食べやすい大きさに切る。
②お肉を炒めてから人参と玉ねぎも加えて炒めあわせて水を入れる。
③玉ねぎが柔らかくなったらじゃがいもを入れ、全部**柔らかくしたら**調味料を加える。



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、豆乳汁大好きです! れんこんサラダ、なすのレシピが気になる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中から、れんこんサラダのレシピを紹介させていただきます。



レシピ



〈れんこんの和風サラダ〉

材料 : れんこん…100g きゅうり…1本 ロースハム…3枚
Aマヨネーズ…50g めんつゆ…小さじ2 白すりごま…小さじ半分

- ① れんこんはいちょう切りにして酢水につけておく。
- ② れんこんを湯がいて水を切って絞る。
- ③ きゅうりは薄くスライスして、塩をふって絞る。
- ④ ハムは短冊切にする。
- ⑤ Aを混ぜ合わせて、具材と混ぜ合わせて完成!

すりごまとめんつゆで風味と旨味がアップ♡