



| | きゅうしょく | 午後のおやつ | 午前のおやつ | kcal | たんぱく質g | 脂質g | 炭水化物g | 食塩相当量g |
|----|---------------------------------|------------------|--------|------|--------|------|-------|--------|
| 1 | 水 たれ付き肉団子 ビーフンサラダ 味噌汁 一口ゼリー | バナナ | ビスケット | 459 | 13.2 | 11.5 | 77.7 | 1.3 |
| 2 | 木 鯖の味噌煮 いんげんのマヨ和え 清まし汁 | 牛乳 せんべい | かんぱん | 563 | 24.3 | 13.4 | 88.8 | 2.1 |
| 3 | 金 他人丼 かみかみサラダ | スキムミルク フランスパンジャム | クラッカー | 545 | 21.8 | 13.6 | 87.8 | 2.2 |
| 4 | 土 おみやげバック | | | | | | | |
| 6 | 月 じゃが芋のそぼろ煮 きゅうり漬け オレンジ 野菜スープ | お茶 おにぎり | 麩菓子 | 529 | 21.4 | 10.9 | 89.9 | 1.5 |
| 7 | 火 ちらし寿司 かぼちゃ煮 マカロニサラダ いちご清まし汁 | 牛乳 ぶどうパン | あられ | 583 | 20.3 | 12.9 | 102.0 | 1.5 |
| 8 | 水 チキンカツ 法菜と白菜のごま和え 味噌汁 | ヨーグルト | 芋けんぴ | 391 | 19.9 | 9.3 | 51.7 | 1.4 |
| 9 | 木 白身フライ 春雨の酢の物 豆乳汁 | スキム 手作りクッキー | Caせんべい | 690 | 27.4 | 20.6 | 101.5 | 2.0 |
| 10 | 金 カレーライス ツナサラダ | 牛乳 扇バーム | クラッカー | 596 | 19.7 | 21.7 | 88.5 | 2.3 |
| 11 | 土 チャーハン スープ | 牛乳 あられ | クッキー | | | | | |
| 13 | 月 肉じゃが煮 きゅうりとわかめの酢の物 | スキム マカロニ安倍川 | せんべい | 603 | 17.5 | 16.6 | 102.1 | 1.3 |
| 14 | 火 炊き込みご飯 豚しゃぶサラダ 芋煮 団子スープ 一口ゼリー | スキム 菓子 | ビスケット | 655 | 31.2 | 19.2 | 93.1 | 2.0 |
| 15 | 水 鶏のから揚げ マセドアンサラダ 清まし汁 | プリン | 一口カステラ | 447 | 13.4 | 20.2 | 56.6 | 1.2 |
| 16 | 木 あじの南蛮漬け 焼きそば かき玉汁 | スキム くる棒 | クラッカー | 644 | 27.5 | 12.4 | 95.0 | 1.6 |
| 17 | 金 マーボー丼 豆もやしナムル | 牛乳 ナゲットパン | きなこバナナ | 497 | 19.3 | 10.3 | 86.5 | 1.2 |
| 20 | 月 豚肉の生姜焼き風 ポテトサラダ けんちん汁 | フルーツヨーグルト | 麩菓子 | 472 | 15.5 | 13.9 | 74.8 | 1.4 |
| 21 | 火 枝豆ご飯 卵の袋煮 もやしときゅうりのゆかり和え 清まし汁 | スキム パイ菓子 | クッキー | 576 | 25.3 | 15.7 | 85.3 | 2.3 |
| 22 | 水 手作り春巻き 切干のおかか和え なめこ汁 | ゼリー | あられ | 458 | 10.4 | 18.0 | 64.4 | 1.3 |
| 23 | 木 鮭フライ はんぺんサラダ 白菜とベーコンの春雨スープ | スキム ホットケーキ | 芋けんぴ | 642 | 27.5 | 16.5 | 96.4 | 2.4 |
| 24 | 金 ★丼バイキング 海藻サラダ | 牛乳 ビスケット | 一口カステラ | 535 | 20.3 | 13.9 | 64.3 | 1.5 |
| 25 | 土 炊き込みご飯 和え物 味噌汁 | 牛乳 クッキー | せんべい | | | | | |
| 27 | 月 バリバリチキン いんげんのごま和え クリームシチュー | スキム いちご蒸しパン | かんぱん | 627 | 30.1 | 10.9 | 104.1 | 1.2 |
| 28 | 火 肉うどん 若竹煮 | お茶 よもぎおはぎ | バナナ | 371 | 11.6 | 9.6 | 63.0 | 2.1 |
| 30 | 木 赤魚煮 じゃが芋のカレーきんぴら 麦とろ麺汁 | スキム 盛り菓子 | Caせんべい | 530 | 28.4 | 13.3 | 75.6 | 1.7 |

～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。自然に囲まれた味真野地区。お散歩で摘んできたよもぎや園で育てた野菜も献立に取り入れます。新年度がスタートし給食室のガラス越しに「今日はなにかな…」とながめに来る子どもたち。「まってね！美味しい給食を作るよ！」子どもたちの「おいしい～」と食べる姿が私たちの何よりの励みです。4月は春野菜・山菜の美味しい季節です。自然の恵みに感謝し、「いただきます」の本当の意味を伝えていく事も私たちの役目だと思っています。今年度もよろしくお願ひします。



- ・栄養価は3歳以上児の平均栄養価です。
- ・栄養価には**ご飯100g**の栄養価が含まれています。
- ・毎週月・水・木曜日は基本白ご飯を提供します。
- ・毎週木曜日は魚の献立になっています。
- ・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。

家庭でも極端に少ないことがないようにしましょう。

★前年度に実施したアンケートのご意見より

- ★1食のたんぱく質の目安量
 <1~2歳>20g ●肉・魚:20g ●豆腐:50g ●全卵:1/2個
 <3~5歳>25g ●肉・魚:40g ●豆腐:100g ●全卵:1個
- ★1日のカルシウムの目安量
 <1~2歳>400~450mg <3~5歳>550~600mg
 牛乳コップ1杯(180cc)には198mgのカルシウムが含まれています。また、牛乳の他にスキムミルクも提供しています。牛乳よりも脂質が少なく、カルシウムやたんぱく質が豊富で栄養価の高い食品です。

たんぱく質の量は1食どれくらいですか？

保育園の献立は基本甘めの味ですか？

例えば酢の物の場合
 基本は酢1:砂糖0.8⇒園では酢1:砂糖1
 子どもが食べやすいように、割合を変えています。

アンケートにご協力いただきありがとうございました。保護者の皆様からたくさんのご意見やご質問をいただき、大変参考になりました。れんこんの梅肉和え大好きです！二葉ドックリベンジします。簡単な副菜のレシピが気になるといったご意見を頂きました。今回はリクエストメニューの中から、新じゃがいもがおいしい季節にぴったりのマセドアンサラダのレシピを紹介させていただきます。



〈マセドアンサラダ〉
 フランス料理では小さい角切りをマセドアンと言います。
 角切りフルーツや人参・コーンなどお好みでどうぞ♡
 彩り豊かで栄養満点なサラダとなります！
 じゃがいも…1個 きゅうり…1本 大玉トマト…1個
 厚切りハム…1枚 マヨネーズ…適量



- ① じゃがいもは角切りにして湯がく。
- ② きゅうりは角切りにして、塩をふって絞っておく。ハムも角切りにする。
- ③ トマトは種を除き、食べやすい大きさに切る。
- ④ マヨネーズで和えて完成！