4月　給食だより

入園、進級おめでとうございます。新年度のスタートです。心新たに安心で安全なおいしい給食作りを目指したいと思います。
食は心の栄養でもあります。早く新しい環境に慣れて、みんなと食べる給食の時間が楽しみになったり、ほっとする時間になってくれたらと思います。

こども園の食事

食は自然の恵みであり、食べることは生きる源。食は身体だけでなく、喜びや幸せといった心の豊かさにも繋がります。こども園の食事は、栄養を補給するだけでなく、友達との関わりを通して食べることを楽しみ、豊かな食の経験を積み重ねていくことを目的としています。

おいしい食事

子ども達に必要な栄養を届けるために、食のおいしさはとても大切です。健康的な食事を子ども達が「おいしい」と感じることができるように、こども園では多くの人が協力し、食事を作っています。

①毎日出来たてのおいしさ！

適時・適温はおいしさの必須条件。
食べる時間に合わせて
調理しています。

②新鮮な旬の食材のおいしさ！

出来るだけ地元の食材を納品してもらっています。旬の食材は
おいしいだけでなく
栄養も豊富です。

③空腹時に食べるおいしさ！

体を動かして
お腹を空かす
ことがポイントです。

④子どもの発達を考慮した食事のおいしさ！

消化吸収・咀嚼機能を
考慮して調理しています。

⑤食に関わる人に感謝する気持ちから生まれるおいしさ！

生産者　→　八百屋さん　→　栄養士・調理師　→　園の食事

たのしい食事

食の楽しさは、食べ物そのもののおいしさと、人とのコミュニケーションから生まれるものです。こども園では1年の様々な行事を通して季節を感じ、日本の文化に触れることができる機会があります。子ども達は、毎日の食事と誕生日会や行事食を通して、食の楽しさと大切さを感じることができます。

〈幼児食〉　　白江こども未来園

日	曜	未満児 午前おやつ	未満児主食	昼食	午後おやつ
1	火	お茶　ビスケット	ご飯	赤魚の香り揚げ　小松菜のごま和え　豚汁	牛乳　せんべい
2	水	牛乳　ウエハース	ご飯	卵とじ煮　揚げ大豆の小魚がらめ(つぼみ組:煮豆)　きゅうりの南蛮漬け	飲むヨーグルト　ホットケーキ
3	木	お茶　ボーロ	ロールパン	ビーフシチュー　ドレッシングサラダ　バナナ	牛乳　バームクーヘン
4	金	牛乳　クラッカー	わかめご飯	大麦入りチキンナゲット　切干大根のゴマネーズ和え　味噌汁	ジョア　牛乳もち(未満児:せんべい)
5	土	お茶　ビスケット	ゆかりご飯	味噌煮込みうどん　ジュース	お茶　ウエハース
6	日				
7	月	牛乳　せんべい	ご飯	鮭フライ　ひじき入りチキンサラダ　チンゲン菜のスープ	野菜ジュース　手作りクッキー
8	火	牛乳　ビスケット	ごまご飯	江戸っ子煮　バンサンスー　バナナ	お茶　豆腐ドーナツ
9	水	お茶　ウエハース	ロールパン	さつま芋と青菜のクリーム煮　ちりじゃこサラダ　トマト	ミルクココア　クラッカー
10	木	牛乳　せんべい	ご飯	酢豚　スパサラダ　かきたまスープ	ヨーグルトあえ
11	金	お茶　クラッカー	ゆかりご飯	たけのこの含め煮　甘辛肉団子　ブロッコリーのゴマネーズ和え	いちごミルク　マカロニきな粉
12	土	お茶　ボーロ	わかめご飯	味噌ラーメン　ヨーグルト	お茶　ビスケット
13	日				
14	月	お茶　せんべい	ご飯	赤魚のかば焼き　切干サラダ　味噌汁	牛乳　キャロット蒸しパン
15	火	ヨーグルト	ゆかりご飯	豚肉と大豆の磯煮　春雨のごま酢和え　トマト	ミルクココア　クラッカー
16	水	お茶　ビスケット	食パン	豆乳シチュー　コールスローサラダ　オレンジ	牛乳　フライドポテト
17	木	牛乳　バナナ	ご飯	煮込みハンバーグ　粉ふき芋　味噌汁	ジョア　せんべい
18	金	お茶　ボーロ	ご飯	肉じゃが　トマトのバジルサラダ　りんご	牛乳　レーズンパン
19	土	お茶　ビスケット	ごまご飯	カレーうどん　ジュース	お茶　クラッカー
20	日				
21	月	お茶　バナナ	カレーライス	カレーシチュー　和風サラダ　トマト	牛乳　肉まん
22	火	お茶　ウエハース	わかめご飯	パステウ　トマトの梅スパサラダ　卵とわかめのスープ	ジョア　せんべい
23	水	ヨーグルト	ご飯	赤魚の立田揚げ　ほうれん草の納豆和え　味噌汁	牛乳　卵サンド
24	木	牛乳　せんべい	たけのこご飯	★たけのこご飯　鶏の唐揚げ　マカロニサラダ　すまし汁	ぶどうゼリー
25	金	牛乳　ボーロ	ご飯	ホイコーロー　ポテトサラダ　味噌汁	ミルク　ビスケット
26	土	お茶　クラッカー	ゆかりご飯	親子うどん　アニマルチーズ	お茶　ウエハース
27	日				
28	月	牛乳　りんご	ご飯	マーボー豆腐　蒸しシューマイ　ひじきナムル	ミルクココア　クラッカー
29	火				
30	水	お茶　ウエハース	ご飯	豚肉のケチャップ炒め　さつま芋サラダ　味噌汁	ジョア　ビスケット

※★印の日はご飯はいりません
※献立は都合により変更する場合があります

今月の給与栄養量 (1ヵ月の平均値)		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	1−2歳児	505kcal	19.4g	16.0g	1.4g
	3−5歳児	398kcal	19.0g	16.5g	1.6g

4月 給食だより

白江こども未来園

入園、進級おめでとうございます。新年度のスタートです。心新たに安心で安全なおいしい給食作りを目指したいと思います。
食は心の栄養でもあります。早く新しい環境に慣れて、みんなと食べる給食の時間が楽しみになったり、ほっとする時間になってくれたらと思います。

こども園の食事

食は自然の恵みであり、食べることは生きる源。食は身体だけでなく、喜びや幸せといった心の豊かさにも繋がります。こども園の食事は、栄養を補給するだけでなく、友達との関わりを通して食べることを楽しみ、豊かな食の経験を積み重ねていくことを目的としています。

おいしい食事

子ども達に必要な栄養を届けるために、食のおいしさはとても大切です。健康的な食事を子ども達が「おいしい」と感じることができるように、こども園では多くの人が協力し、食事を作っています。

①毎日出来たてのおいしさ！

適時・適温はおいしさの必須条件。
食べる時間に合わせて
調理しています。

②新鮮な旬の食材のおいしさ！

出来るだけ地元の食材を納品してもらっています。旬の食材は
おいしいだけでなく
栄養も豊富です。

③空腹時に食べるおいしさ！

体を動かして
お腹を空かす
ことがポイントです。

④子どもの発達を考慮した食事のおいしさ！

消化吸収・咀嚼機能を
考慮して調理しています。

⑤食に関わる人に感謝する気持ちから生まれるおいしさ！

生産者　八百屋さん　栄養士・調理師　園の食事

たのしい食事

食の楽しさは、食べ物そのもののおいしさと、人とのコミュニケーションから生まれるものです。こども園では1年の様々な行事を通して季節を感じ、日本の文化に触れることができる機会があります。子ども達は、毎日の食事と誕生日会や行事食を通して、食の楽しさと大切さを感じることができます。

〈離乳食用〉　午前おやつ　昼食　午後おやつ　★･･･未満児付加食　＊献立は都合により変更する場合があります。

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
午前おやつ		お茶・ビスケット	牛乳・ウエハース	お茶・ボーロ	牛乳・クッキー	お茶・ビスケット
昼食		★ご飯 赤魚の香り焼き 小松菜の和え物 豚汁	★ご飯 卵とじ煮 煮豆 きゅうりの南蛮漬け	★ロールパン ビーフシチュー ドレッシングサラダ バナナ	★ご飯 チキンナゲット 切干サラダ 味噌汁	★ご飯 味噌煮込みうどん
午後おやつ		牛乳・せんべい	お茶・おやき	牛乳・ビスケット	お茶・せんべい	お茶・ウエハース
	7	8	9	10	11	12
午前おやつ	牛乳・せんべい	牛乳・ビスケット	お茶・ウエハース	牛乳・せんべい	お茶・クッキー	お茶・ボーロ
昼食	★ご飯 鮭のパン粉焼き ひじき入りチキンサラダ チンゲン菜のスープ	★ご飯 江戸っ子煮 バンサンスー バナナ	★ロールパン さつま芋と青菜のミルク煮 ちりじゃこサラダ トマト	★ご飯 酢豚 スパサラダ かきたまスープ	★ご飯 含め煮 甘辛肉団子 ブロッコリーサラダ	★ご飯 味噌うどん ヨーグルト
午後おやつ	お茶・クッキー	お茶・ボーロ	お茶・クッキー	ヨーグルトあえ	お茶・マカロニきな粉	お茶・ビスケット
	14	15	16	17	18	19
午前おやつ	お茶・せんべい	プレーンヨーグルト	お茶・ビスケット	牛乳・バナナ	お茶・ボーロ	お茶・ビスケット
昼食	★ご飯 赤魚のかば焼き 切干サラダ 味噌汁	★ご飯 豚肉と大豆の磯煮 春雨サラダ トマト	★食パン ミルク煮 コールスローサラダ オレンジ	★ご飯 煮込みハンバーグ 粉ふき芋 味噌汁	★ご飯 肉じゃが トマトのサラダ りんご	★ご飯 肉うどん
午後おやつ	牛乳・おやき	お茶・クッキー	牛乳・粉ふき芋	お茶・せんべい	牛乳・レーズンパン	お茶・クッキー
	21	22	23	24	25	26
午前おやつ	お茶・バナナ	お茶・ウエハース	プレーンヨーグルト	牛乳・せんべい	牛乳・ボーロ	お茶・クッキー
昼食	★あんかけ丼 和風サラダ トマト	★ご飯 チーズ入りハンバーグ トマトのスパサラダ 卵とわかめのスープ	★ご飯 赤魚の立田焼き ほうれん草の納豆和え 味噌汁	★炊き込みご飯 鶏肉の立田焼き マカロニサラダ すまし汁	★ご飯 ホイコーロー ポテトサラダ 味噌汁	★ご飯 親子うどん アニマルチーズ
午後おやつ	牛乳・ボーロ	お茶・せんべい	牛乳・卵サンド	お茶・クッキー	お茶・ビスケット	お茶・ウエハース
	28	29	30			
午前おやつ	牛乳・りんご		お茶・ウエハース			
昼食	★ご飯 マーボー豆腐 つくね ひじきナムル	昭和の日	★ご飯 豚肉のケチャップ炒め さつま芋サラダ 味噌汁			
午後おやつ	お茶・クッキー		お茶・ビスケット			

給食室からのお願い

☆家庭からの持参するご飯には味をつけないでください。
朝炊いた白いご飯を持参して下さい。
炊き込みご飯やふりかけなどをかけたご飯は避けてください。

☆コップ袋、お弁当を包むハンカチは毎日洗いましょう。
洗い替えを2～3枚用意しておくといいですね。

☆コップ、お弁当箱は清潔にしましょう。
コップ、お弁当箱は定期的に塩素漂白しましょう。
（お弁当箱の隅などに汚れが残っている場合がありますので気を付けましょう。）

☆手ふきタオルやおしぼりは古くなったら新しい物にしましょう。
黒ずんできたり、手触りが悪くなってきたら、新しいものに
取り換えましょう。進級と共に新しくすると気持ちいいですね。

☆ご飯の量は子どもの負担にならないように加減しましょう。
担任の保育教諭と相談して無理なく食べ終われるように量を調節してあげてください。
※白飯（3～5才）を忘れた場合1食50円で提供いたします。

～こども園の給食～

こども園の給食は、厚生労働省の栄養基準に基づいて実施しています。
こども園では、子ども達が心身ともにすこやかに育つように配慮された保育が行われており、給食もその中で重要な役割を担っています。
小松市の指導のもと季節や食材を取り入れたメニューや食事を通してスプーンや箸、食器の持ち方などのマナーも身につくようになど様々な食育活動にも取り組んでいます。

～アレルギー除去食について～

医師の指示に従い「アレルギー疾患生活管理指導表」の提出をお願いいたします。
アレルギーに繋がるものは代替食で提供します。
※書類一式は園でお渡しいたします。
※わからないことがありましたら、当園にご相談ください。

～誤嚥・窒息の予防について～

「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応ガイドライン」に基づき食品の提供を行っていきますのでご理解のほどよろしくお願いいたします。
【使用を控える食品】
・プチトマト
・うずらの卵・いか・ぶどう
・餅
・乾いたナッツ類や豆類　等

当園では、飴・ラムネ・グミ・ミニカップゼリーは、誤嚥を防ぐために普段のおやつでも提供していません。家庭での提供についても、十分配慮しましょう。又、調理の段階で窒息・誤嚥するリスクを下げるよう工夫していますが、子どもは急に予想しない行動をとる時があります。物を口に入れたままで、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると誤って吸引し、窒息・誤嚥につながる危険性があります。食べる時は姿勢を正し、落ち着いて食事ができる環境を整えてあげましょう。
よく噛んで食べることで誤嚥を防ぐことにも繋がります。

～つぼみ組の離乳食について～

★離乳食は1歳6ヵ月までを目安として提供しています。
★離乳食の進め方は担任の保育教諭と栄養士等と相談のうえ、
食事調査票をもとに進めていきたいと思います。
牛乳（飲用）を飲んでいない子には栄養補助のためミルク・フォロアップを提供します。（園では森永のはぐくみ・チルミルを使用）
★刺激の強いもの・味の濃いものを控えます。

3月　給食だより

寒い冬も終わり、春がそこまでやってきました。この1年間で、苦手な物が食べられるようになったり、はしが使えるようになったりと毎日の食事の中で成長を感じられたのではないでしょうか。今年度も残すところあと1か月。たくさん食べて卒園、進級を元気に迎えましょう。

ひなまつり

ひなまつりは、今は女の子の祭りとされていますが、昔は「上巳の節句」といい、体調を崩しやすい季節の節目に厄払いをしてみんなの健康を願う行事でした。ひなあられやひし餅の3色にも意味があります。白は雪の大地、緑は芽、赤は生命を表し、
”災いを払って健康で長生きできるように”
という願いが込められているといわれています。

食欲の発達は楽しい食事から

子どもが食べ物を口に入れた時、周囲の大人達が笑顔とともに「おいしいね」と言葉をかけてあげましょう。そうすると子どもに共感がわき、心地よい感覚として受け止められます。少し食べ残しても、「いっぱい食べておいしかったね」とありのままを大人が受け入れてくれて、子どもが満足感を感じると、
食事が楽しいものになります。
「楽しい食事」が食欲中枢を
刺激し、経験を積み重ねる
ことで食欲が発達します。

今月の献立

マセドアンサラダ

〈材料〉
- ・じゃがいも　2個
- ・人参　1/3本
- ・きゅうり　1本
- ・ハム　4枚
- ・ダイスチーズ　30g
- ・マヨネーズ　大さじ2
- ・塩　適量

〈作り方〉
①じゃがいも、人参、きゅうりを1㎝の角切り
　ハムは1㎝角に切る。
②じゃがいも、にんじんは沸騰したお湯に入れ柔らかくなるまで茹でる。
柔らかくなったらザルにあけ冷ます。
③きゅうりは軽く塩もみしておく。
④ボウルにダイスチーズと②③をいれ、マヨネーズ、塩で味を調えれば完成

＊お子さんの成長に合わせて味の濃さを調節してください

〈幼児食〉　　白江こども未来園

日	曜	未満児 午前おやつ	未満児主食	昼食	午後おやつ
1	土	お茶　せんべい	ごまご飯	味噌煮込みうどん　ヨーグルト	お茶　ビスケット
2	日				
3	月	牛乳　ひなあられ	ちらし寿司	★ちらし寿司　甘辛肉団子　ポテトサラダ　すまし汁	カルピス　三色ゼリー
4	火	お茶　ウエハース	ご飯	ひじき入り肉じゃが　切干サラダ　りんご	牛乳　豆腐ドーナツ
5	水	お茶　オレンジ	ご飯	豆腐ハンバーグ　スパサラダ　かきたま汁	牛乳　せんべい
6	木	牛乳　ビスケット	ご飯	白味噌ポトフ　揚げ大豆の小魚がらめ(つぼみ組:煮豆)　きゅうりの南蛮漬け	ミルク　マカロニきな粉
7	金	お茶　ボーロ	ロールパン	ビーフシチュー　トマトのごま酢かけ　バナナ	ジョア　クラッカー
8	土	お茶　せんべい	わかめご飯	親子うどん　ジュース	お茶　ウエハース
9	日				
10	月	お茶　ビスケット	ごまご飯	味噌おでん　ひじき入りチキンサラダ　トマト	牛乳　さつま芋チップス
11	火	お茶　クラッカー	ご飯	江戸っ子煮　ブロッコリーのゴマネーズ和え　オレンジ	牛乳　バームクーヘン
12	水	牛乳　りんご	ご飯	ホイコーロー　ドレッシングサラダ　はるさめスープ	ジョア　ホットケーキ
13	木	牛乳　バナナ	食パン	チキンクリームシチュー　マカロニサラダ　トマト	ミルクココア　クラッカー
14	金	牛乳　せんべい	ご飯	鮭のフライ　ほうれん草のお浸し　さつま汁	ヨーグルト
15	土	お茶　ウエハース	ゆかりご飯	肉うどん　ジュース	お茶　ビスケット
16	日				
17	月	お茶　ウエハース	ごまご飯	赤魚のかば焼き　ひじきサラダ　コーンかきたまスープ	牛乳　りんごパイ
18	火	牛乳　りんご	ご飯	鶏の唐揚げ(ごま風味)　バンサンスー　味噌汁	ミルクココア　ビスケット
19	水	お茶　せんべい	カレーライス	カレーシチュー　トマトの梅スパサラダ　バナナ	野菜ジュース　ピザトースト
20	木	春分の日			
21	金	ジョア　ボーロ	ご飯	豚肉のしょうが焼き　春雨サラダ　味噌汁	牛乳　豆乳もち (つぼみ組:せんべい)
22	土	お茶　ビスケット	パン	★パン　ジュース	お茶　クラッカー
23	日				
24	月	牛乳　オレンジ	ご飯	赤魚の南蛮漬け　マセドアンサラダ　味噌汁	ミルク　せんべい
25	火	お茶　ボーロ	ご飯	マーボー豆腐　揚げシューマイ　ほうれん草のナムル	飲むヨーグルト　スコーン(かぼちゃ)
26	水	お茶　ウエハース	ご飯	ポークビーンズ　ごぼうサラダ　バナナ	いちごミルク　クラッカー
27	木	牛乳　りんご	ご飯	鶏肉のマーマレード煮　ブロッコリーと卵のサラダ　ポテトスープ	ジョア　マーマレードクッキー
28	金	お茶　せんべい	ゆかりご飯	豚肉と大豆の磯煮　春雨のごま酢和え　トマト	牛乳　バナナマフィン
29	土	お茶　ボーロ	パン	★パン　ジュース	お茶　ビスケット
30	日				
31	月	お茶　クラッカー	手作り弁当	手作り弁当	お茶　ボーロ

※★印の日はご飯はいりません
※献立は都合により変更する場合があります

今月の給与栄養量 (1ヵ月の平均値)		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	1−2歳児	504kcal	19.0g	14･4g	1.4g
	3−5歳児	404kcal	18.8g	15.6g	1.6g

3月 給食だより

白江こども未来園

寒い冬も終わり、春がそこまでやってきました。この1年間で、苦手な物が食べられるようになったり、はしが使えるようになったりと毎日の食事の中で成長を感じられたのではないでしょうか。今年度も残すところあと1か月。たくさん食べて卒園、進級を元気に迎えましょう。

ひなまつり

ひなまつりは、今は女の子の祭りとされていますが、昔は「上巳の節句」といい、体調を崩しやすい季節の節目に厄払いをしてみんなの健康を願う行事でした。ひなあられやひし餅の3色にも意味があります。白は雪の大地、緑は芽、赤は生命を表し、
”災いを払って健康で長生きできるように”
という願いが込められているといわれています。

食欲の発達は楽しい食事から

子どもが食べ物を口に入れた時、周囲の大人達が笑顔とともに「おいしいね」と言葉をかけてあげましょう。そうすると子どもに共感がわき、心地よい感覚として受け止められます。少し食べ残しても、「いっぱい食べておいしかったね」とありのままを大人が受け入れてくれて、子どもが満足感を感じると、
食事が楽しいものになります。
「楽しい食事」が食欲中枢を
刺激し、経験を積み重ねる
ことで食欲が発達します。

今月の献立

マセドアンサラダ

〈材料〉
- ・じゃがいも　1個
- ・人参　1/5本
- ・きゅうり　1/3本
- ・ダイスチーズ　10g
- ・塩　適量

〈作り方〉
①じゃがいも、人参、きゅうりを食べやすいサイズの角切りにする
②じゃがいも、にんじんは沸騰したお湯に入れ柔らかくなるまで茹でる。
柔らかくなったらザルにあけ冷ます。
③きゅうりは軽く湯通しする。
④ボウルにダイスチーズと
②③をいれ、
塩で味を調えれば完成

＊お子さんの成長に合わせて味の濃さを調節してください

〈離乳食用〉　午前おやつ　昼食　午後おやつ　★･･･未満児付加食　＊献立は都合により変更する場合があります。

	月	火	水	木	金	土
						1
						お茶・せんべい
						★ご飯 味噌煮込みうどん プレーンヨーグルト
						お茶・ビスケット
	3	4	5	6	7	8
	牛乳・ボーロ	お茶・ウエハース	お茶・オレンジ	牛乳・ビスケット	お茶・ボーロ	お茶・せんべい
	★ちらし寿司 甘辛肉団子 ポテトサラダ すまし汁	★ご飯 ひじき入り肉じゃが 切干サラダ りんご	★ご飯 豆腐ハンバーグ スパサラダ かきたま汁	★ご飯 白味噌ポトフ 煮豆 きゅうりの南蛮漬け	★ロールパン ビーフシチュー トマトのドレッシング和え バナナ	★ご飯 親子うどん
	お茶・せんべい	牛乳・ビスケット	牛乳・せんべい	お茶・マカロニきな粉	お茶・クッキー	お茶・ウエハース
	10	11	12	13	14	15
	お茶・ビスケット	お茶・クッキー	牛乳・りんご	牛乳・バナナ	牛乳・せんべい	お茶・ウエハース
	★ご飯 味噌おでん ひじき入りチキンサラダ トマト	★ご飯 江戸っ子煮 ブロッコリーサラダ オレンジ	★ご飯 ホイコーロー ドレッシングサラダ はるさめスープ	★食パン ミルク煮 マカロニサラダ トマト	★ご飯 鮭のパン粉焼き ほうれん草のお浸し さつま汁	★ご飯 肉うどん
	牛乳・ふかし芋	牛乳・せんべい	お茶・おやき	お茶・クッキー	プレーンヨーグルト	お茶・ビスケット
	17	18	19	20	21	22
	お茶・ウエハース	牛乳・オレンジ	お茶・せんべい		お茶・ボーロ	お茶・ビスケット
	★ご飯 赤魚のかば焼き ひじきサラダ コーンかきたまスープ	★ご飯 鶏の立田焼き バンサンスー 味噌汁	★あんかけ丼 トマトのスパサラダ バナナ	春分の日	★ご飯 豚肉の甘辛炒め 春雨サラダ 味噌汁	★パン
	牛乳・りんご	お茶・ビスケット	お茶・ピザトースト		牛乳・せんべい	お茶・クッキー
	24	25	26	27	28	29
	牛乳・オレンジ	お茶・ボーロ	お茶・ウエハース	牛乳・りんご	お茶・せんべい	お茶・ボーロ
	★ご飯 赤魚の南蛮漬け マセドアンサラダ 味噌汁	★ご飯 マーボー豆腐 つくね ほうれん草のナムル	★ご飯 ポークビーンズ ツナサラダ バナナ	★ご飯 鶏肉の甘辛煮 ブロッコリーと卵のサラダ ポテトスープ	★ご飯 豚肉と大豆の磯煮 春雨サラダ トマト	★パン
	お茶・せんべい	お茶・おやき	お茶・クッキー	お茶・クッキー	お茶・バナナ	お茶・ビスケット
	31					
	お茶・クッキー					
	手作り弁当					
	お茶・ボーロ					

2月　給食だより

〈幼児食〉

白江こども未来園

暦の上では立春を迎えますが、一年で一番寒い時期です。風邪やインフルエンザに負けないように、バランス良くいろいろな物を食べるようにしましょう。

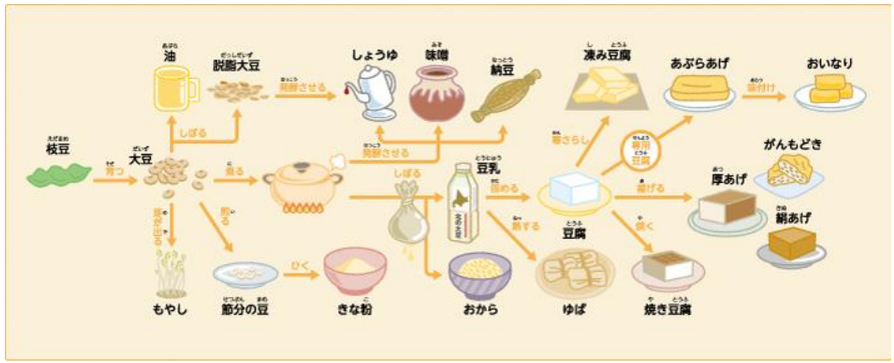
２月２日 節分

2月2日は節分です。節分は立春の前の日にあたります。昔の日本では立春が1年の始まりとされていました。節分の日に豆をまいて鬼（＝病気や災いのもととなる悪い気）を追い払い、新しい1年の無病息災を願います。

栄養満点！大豆のおはなし

大豆は「畑の肉」といわれるほどたんぱく質や脂質を多く含んでいます。さらにビタミン・ミネラル・食物繊維等も豊富で栄養価が高く、普段の食事に積極的に取り入れたい食品のひとつです。

加工食品の種類がとても多く、これは、大豆が古くから日本人の生活に馴染みのある食品であることを物語っています。そのままで食べると消化が悪く、栄養がうまく吸収されないため、昔の人は、大豆を食べやすく、また保存性を高めるため、さまざまな方法で加工し料理に使用していたのです。



今月の献立

岩石揚げ

〈材料〉 3歳以上児3人分

・大豆	30g
・ひじき	3g
・さつま芋	75g
・人参	25g
・卵	10g
・醤油	小さじ1/2
・砂糖	小さじ1
・小麦粉	大さじ1
・揚げ油	適量

〈作り方〉

①大豆は前日に水に浸しておいたものを水気をきっておく。
②ひじきはもどしておく。
③にんじん、さつま芋は1㎝角に切る。さつま芋は水にさらしておく。
④材料、調味料を混ぜ合わせる。
⑤スプーンなどで油で揚げる。

＊こども園での人気メニューです。

日	曜	未満児 午前おやつ	未満児主食	昼食	午後おやつ
1	土	お茶 クラッカー	ごまご飯	味噌煮込みうどん ジュース	お茶 ビスケット
2	日				
3	月	お茶 せんべい	カレーライス	★鬼カレー 春雨サラダ みかん	カルピス きな粉豆（つぼみ組：ボーロ）
4	火	お茶 ビスケット	ご飯	豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 味噌汁	牛乳 キャロット蒸しパン
5	水	牛乳 りんご	ご飯	マーボー豆腐 蒸しシューマイ ほうれん草のナムル	ミルクココア せんべい
6	木	お茶 ウエハース	ご飯	赤魚のかば焼き 切干サラダ 味噌汁	牛乳 マカロニきな粉
7	金	ヨーグルト	食パン	ポークシチュー ちりじゃこサラダ バナナ	牛乳 ビスケット
8	土	お茶 ボーロ	わかめご飯	カレーうどん ヨーグルト	お茶 ウエハース
9	日				
10	月	お茶 でこぽん	ご飯	赤魚の香り揚げ 切干大根のごま酢和え 味噌汁	ジョア かぼちゃのホットケーキ
11	火	建国記念の日			
12	水	お茶 せんべい	ご飯	煮込みハンバーグ 粉ふき芋 チンゲン菜のスープ	牛乳 バームクーヘン
13	木	野菜ジュース ボーロ	ゆかりご飯	岩石揚げ（つぼみ組：さつま芋の天ぷら） ほうれん草のお浸し 味噌汁	牛乳 肉まん
14	金	お茶 ウエハース	ご飯	鶏の唐揚げ スパサラダ 卵のすまし汁	りんごジュース ピザトースト
15	土	お茶 ボーロ	わかめご飯	肉うどん ジュース	お茶 クラッカー
16	日				
17	月	お茶 ビスケット	ゆかりご飯	筑前煮 春雨のごま酢和え トマト	牛乳 ツナサンド
18	火	牛乳 ウエハース	ロールパン	さつま芋と青菜のクリーム煮 ひじきサラダ バナナ	いちごミルク せんべい
19	水	牛乳 りんご	ご飯	赤魚のカレー揚げ（つぼみ組：立田揚げ） ブロッコリーと卵のサラダ 味噌汁	ミルク クラッカー
20	木	ヨーグルト	ご飯	白味噌ポトフ れんこんきんぴら でこぽん	ジョア 豆腐ドーナツ
21	金	牛乳 せんべい	ごまご飯	豚肉のソースマリネ バンサンスー 味噌汁	飲むヨーグルト ビスケット
22	土	お茶 ウエハース	ゆかりご飯	いなりうどん ヨーグルト	お茶 ボーロ
23	日	天皇誕生日			
24	月	振替休日			
25	火	牛乳 バナナ	ご飯	鯖の味噌煮（つぼみ組：赤魚の味噌煮） 納豆和え 味噌汁	ミルクココア クラッカー
26	水	牛乳 せんべい	ご飯	揚げぎょうざ トマトの梅スパサラダ コロコロスープ	ミルク 牛乳もち（つぼみ組：ビスケット）
27	木	お茶 クラッカー	ごまご飯	豚肉と大豆の磯煮 大根サラダ トマト	牛乳 フライドポテト
28	金	牛乳 ウエハース	ロールパン	きのこシチュー マカロニサラダ でこぽん	ヨーグルト

※★印の日はご飯はいりません
※献立は都合により変更する場合があります

今月の給与栄養量（1ヵ月の平均値）		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	1－2歳児	507kcal	19.3g	15.1g	1.5g
	3－5歳児	401kcal	18.6g	15.7g	1.6g

2月 給食だより

白江こども未来園

暦の上では立春を迎えますが、一年で一番寒い時期です。風邪やインフルエンザに負けないように、バランス良くいろいろな物を食べるようにしましょう。

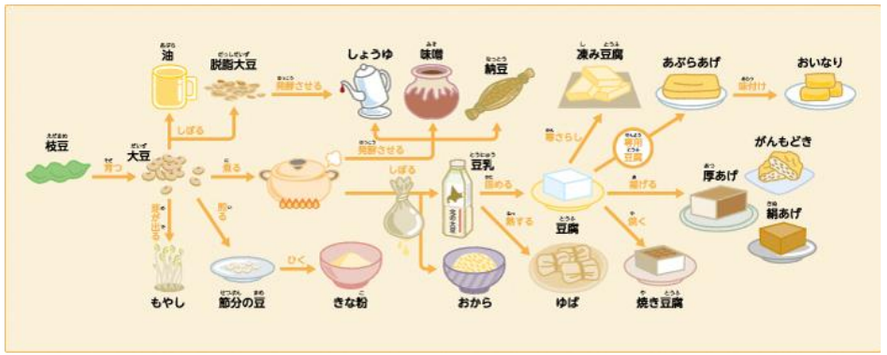
２月２日 節分

2月2日は節分です。節分は立春の前の日にあたります。昔の日本では立春が1年の始まりとされていました。節分の日に豆をまいて鬼(＝病気や災いのもととなる悪い気)を追い払い、新しい1年の無病息災を願います。

栄養満点！大豆のおはなし

大豆は「畑の肉」といわれるほどたんぱく質や脂質を多く含んでいます。さらにビタミン・ミネラル・食物繊維等も豊富で栄養価が高く、普段の食事に積極的に取り入れたい食品のひとつです。

加工食品の種類がとても多く、これは、大豆が古くから日本人の生活に馴染みのある食品であることを物語っています。そのままで食べると消化が悪く、栄養がうまく吸収されないため、昔の人は、大豆を食べやすく、また保存性を高めるため、さまざまな方法で加工し料理に使用していたのです。



今月の献立

煮豆

〈材料〉※1人分

- ゆで大豆　15g
- 人参　10g
- ひじき　小1/2
- 砂糖　適量
- 醤油　適量
- 出し汁　適量

〈作り方〉

①大豆は湯通ししておく。
②ひじきはもどしておく。
③出し汁に材料を入れてコトコト煮る。
④砂糖、醤油で味付けする。

お子さんの成長に合わせて
味の濃さを調節してください。

〈離乳食用〉　午前おやつ　昼食　午後おやつ　★･･･未満児付加食　＊献立は都合により変更する場合があります。

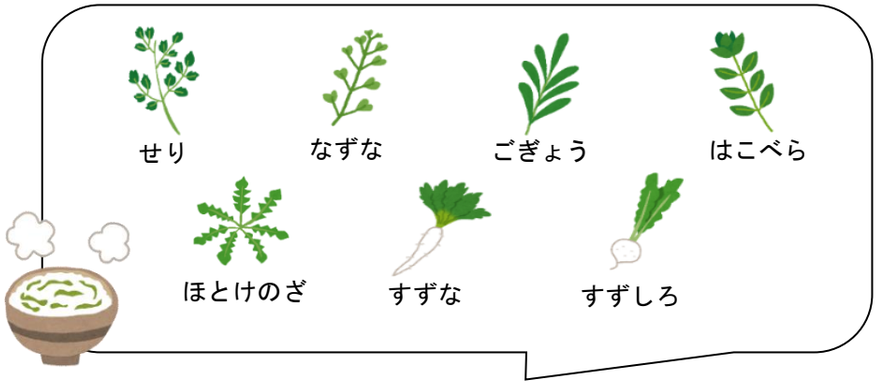
	月	火	水	木	金	土
						1
						お茶・クッキー
						★ご飯 味噌煮込みうどん
						お茶・ビスケット
	3	4	5	6	7	8
	お茶・せんべい	お茶・ビスケット	牛乳・りんご	お茶・ウエハース	プレーンヨーグルト	お茶・ボーロ
	★あんかけ丼 春雨サラダ みかん	★ご飯 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 味噌汁	★ご飯 マーボー豆腐 つくね ほうれん草のナムル	★ご飯 赤魚のかば焼き 切干サラダ 味噌汁	★食パン ポークシチュー ちりじゃこサラダ バナナ	★ご飯 わかめうどん プレーンヨーグルト
	お茶・ボーロ	牛乳・おやき	お茶・せんべい	牛乳・マカロニきな粉	牛乳・ビスケット	お茶・ウエハース
	10	11	12	13	14	15
	お茶・でこぽん		お茶・せんべい	お茶・ボーロ	お茶・ウエハース	お茶・ボーロ
	★ご飯 赤魚の香り焼き 切干大根サラダ 味噌汁	建国記念の日	★ご飯 煮込みハンバーグ 粉ふき芋 チンゲン菜のスープ	★ご飯 さつま芋煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁	★ご飯 鶏の立田焼き スパサラダ 卵のすまし汁	★ご飯 肉うどん
	お茶・おやき		牛乳・ウエハース	牛乳・ビスケット	お茶・ピザトースト	お茶・クッキー
	17	18	19	20	21	22
	お茶・ビスケット	牛乳・ウエハース	牛乳・りんご	プレーンヨーグルト	牛乳・せんべい	お茶・ウエハース
	★ご飯 筑前煮 春雨サラダ トマト	★ロールパン さつま芋と青菜のミルク煮 ひじきサラダ バナナ	★ご飯 赤魚の立田焼き ブロッコリーと卵のサラダ 味噌汁	★ご飯 白味噌ポトフ れんこんきんぴら でこぽん	★ご飯 豚肉のマリネ バンサンスー 味噌汁	★ご飯 野菜うどん プレーンヨーグルト
	牛乳・ツナサンド	お茶・せんべい	お茶・クッキー	お茶・ボーロ	お茶・ビスケット	お茶・ボーロ
	24	25	26	27	28	
		牛乳・バナナ	牛乳・せんべい	お茶・クッキー	牛乳・ウエハース	
	振替休日	★ご飯 赤魚の味噌煮 納豆和え 味噌汁	★ご飯 甘辛肉団子 トマトのスパサラダ コロコロスープ	★ご飯 豚肉と大豆の磯煮 大根サラダ トマト	★ロールパン きのこのミルク煮 マカロニサラダ でこぽん	
		お茶・クッキー	お茶・ビスケット	牛乳・粉ふき芋	プレーンヨーグルト	

1月　給食だより

新年、あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。お正月は楽しく過ごせたでしょうか？おせち料理やお雑煮などおいしい料理をたくさん食べたと思います。そして、お休みの間は夜更かし、朝寝坊といった生活になっていませんでしたか？「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えて、元気に過ごしていきましょう。

七草粥を食べよう

1月7日の前日頃になると、春の七草としてセットで売られているのを見かけます。七草を並べて、どれがどの草か当てるのも楽しいですね。
7日の朝、七草粥を食べると1年健康で過ごせるといわれています。
七種の若菜の生命力と栄養を頂き、ごちそうで疲れた胃腸を休めます。
七草そろわなくても、小松菜や、かぶ・大根の葉で代用してもよいでしょう。



春の七草

今月の献立

豚肉とれんこんの炒め物

〈材料〉 3歳以上児4人分

・豚肉	120g
・れんこん	80g
・にんじん	40g
・ピーマン	20g
・ごま油	適量
・醤油	小さじ1.5
・みりん	小さじ1
・砂糖	小さじ1
・いりごま	適量

〈作り方〉
①れんこん、にんじん、ピーマンは食べやすい大きさに切る。【れんこんは酢水でさらしておくと酸化を防ぎます。】
②フライパンを中火にかけ、ごま油を熱し豚肉を炒める。
③豚肉の色が変わったら一度取り出す。
④野菜をフライパンにいれ炒める。
⑤具材に火が通ったら豚肉を戻し調味料を加え汁けがなくなるまで炒める。

〈幼児食〉　　白江こども未来園

日	曜	未満児 午前おやつ	未満児主食	昼食	午後おやつ
1	水	元旦			
2	木	年始休			
3	金	年始休			
4	土	年始休			
5	日				
6	月	お茶　ビスケット	ご飯	豚肉のしょうが焼き　スパサラダ　味噌汁	いちごミルク　クラッカー
7	火	野菜ジュース せんべい	七草がゆ	★七草がゆ　甘辛肉団子　トマトのコロコロサラダ　みかん	牛乳　肉まん
8	水	牛乳　ウエハース	カレーライス	カレーシチュー　ドレッシングサラダ　トマト	ミルクココア　ビスケット
9	木	ヨーグルト	ご飯	治部煮　げんぺいなます　バナナ	牛乳　キャロット蒸しパン
10	金	牛乳　りんご	ご飯	サーモンのきのこベシャメルソース　ブロッコリーの塩茹で　卵とわかめのスープ	ジョア　ドーナツ
11	土	お茶　ボーロ	ごまご飯	いなりうどん　ヨーグルト	お茶　ビスケット
12	日				
13	月	成人の日			
14	火	牛乳　オレンジ	ご飯	豆腐ハンバーグ　ほうれん草のお浸し　味噌汁	ミルクココア　バームクーヘン
15	水	お茶　ビスケット	ロールパン	豆乳シチュー　切干サラダ　バナナ	牛乳　くずもちココア （つぼみ組：せんべい）
16	木	ヨーグルト	ご飯	豚肉とれんこんの炒め物　さつま芋サラダ　味噌汁	いちごミルク　クラッカー
17	金	お茶　みかん	わかめご飯	すきやき煮　バンサンスー　トマト	野菜ジュース　モンティクリスト
18	土	お茶　ボーロ	ゆかりご飯	味噌煮込みうどん　アニマルチーズ	お茶　せんべい
19	日				
20	月	牛乳　せんべい	ご飯	鮭のフライ　ひじきサラダ　味噌汁	ミルク　マカロニきな粉
21	火	お茶　ボーロ	ゆかりご飯	豚肉と大豆の磯煮　ごま酢和え　バナナ	ジョア　フライドポテト
22	水	お茶　ウエハース	ご飯	マーボー豆腐　揚げシューマイ　ほうれん草のナムル	♥お楽しみ♥
23	木	お茶　りんご	ご飯	ポークビーンズ　大根サラダ　アニマルチーズ	ミルクココア　クラッカー
24	金	お茶　ボーロ	ピラフ	★ピラフ　鶏の唐揚げ　ツナサラダ　かきたまスープ	野菜ジュース　スイートポテト
25	土	お茶　ビスケット	わかめご飯	肉うどん　ジュース	お茶　ボーロ
26	日				
27	月	お茶　せんべい	ご飯	ひじき入り肉じゃが　切干大根のゴマネーズ和え　バナナ	牛乳　ホットケーキ
28	火	牛乳　ボーロ	ご飯	赤魚の香り揚げ　小松菜の納豆和え　味噌汁	ヨーグルトあえ
29	水	牛乳　バナナ	ごまご飯	おでん　鶏味噌　ブロッコリーと卵のサラダ	いちごミルク　りんごパイ
30	木	牛乳　みかん	ご飯	鶏肉のゆかり揚げ　大麦入りじゃが芋のマヨ炒め　味噌汁	ミルクココア　クラッカー
31	金	お茶　ウエハース	ご飯	ホイコーロー　トマトの梅スパサラダ　はるさめスープ	ジョア　ビスケット

※★印の日はご飯はいりません
※献立は都合により変更する場合があります

今月の給与栄養量 （1ヵ月の平均値）		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	1－2歳児	512kcal	20.2g	14.8g	1.5g
	3－5歳児	400kcal	19.9g	15.8g	1.7g

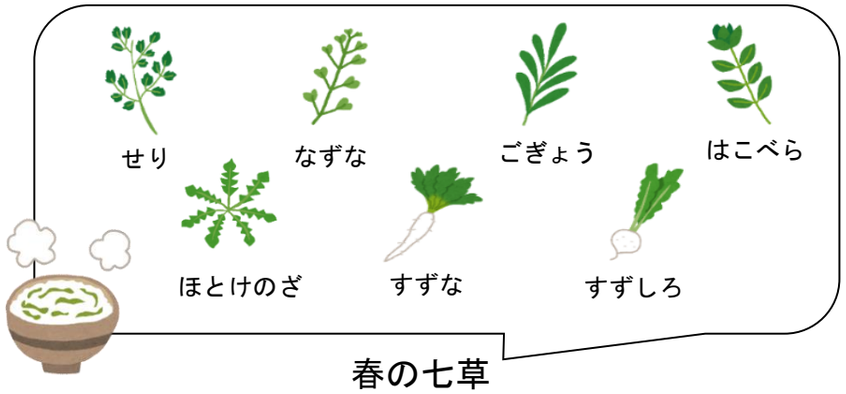
1月 給食だより

白江こども未来園

新年、あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。お正月は楽しく過ごせたでしょうか？おせち料理やお雑煮などおいしい料理をたくさん食べたと思います。そして、お休みの間は夜更かし、朝寝坊といった生活になっていませんでしたか？「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えて、元気に過ごしていきましょう。

七草粥を食べよう

1月7日の前日頃になると、春の七草としてセットで売られているのを見かけます。七草を並べて、どれがどの草か当てるのも楽しいですね。7日の朝、七草粥を食べると1年健康で過ごせるといわれています。七種の若菜の生命力と栄養を頂き、ごちそうで疲れた胃腸を休めます。七草そろわなくても、小松菜や、かぶ・大根の葉で代用してもよいでしょう。



春の七草

今月の献立

豚肉とれんこんの炒め物

〈材料〉 3食分

- ・豚肉　100g
- ・れんこん　50g
- ・にんじん　30g
- ・ピーマン　15g
- ・ごま油　適量
- ・醤油　小さじ1
- ・砂糖　小さじ1

〈作り方〉
①れんこん、にんじん、ピーマンは食べやすい大きさに切る。
【れんこんは酢水でさらしておくと酸化を防ぎます。】
②フライパンを中火にかけ、ごま油を熱し豚肉を炒める。
③豚肉の色が変わったら一度取り出す。
④野菜をフライパンにいれて炒める。
⑤具材に火が通ったら豚肉を戻し調味料を加え汁けがなくなるまで炒める。

お子さんの成長に合わせて
味の濃さを調節してください。

〈離乳食用〉 午前おやつ　昼食　午後おやつ　★･･･未満児付加食　＊献立は都合により変更する場合があります。

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			元旦	年始休	年始休	年始休
	6	7	8	9	10	11
	お茶・ビスケット	お茶・せんべい	牛乳・ウエハース	プレーンヨーグルト	牛乳・りんご	お茶・ボーロ
	★ご飯 豚肉の甘辛炒め スパサラダ 味噌汁	★七草がゆ 甘辛肉団子 トマトのコロコロサラダ みかん	あんかけ丼 ドレッシングサラダ トマト	★ご飯 治部煮 げんべいなます バナナ	★ご飯 サーモンのきのこ ベシャメルソース ブロッコリーの塩茹で 卵とわかめのスープ	★ご飯 わかめうどん プレーン ヨーグルト
	お茶・クッキー	牛乳・ボーロ	お茶・ビスケット	牛乳・おやき	お茶・せんべい	お茶・ビスケット
	13	14	15	16	17	18
		牛乳・オレンジ	お茶・ビスケット	プレーンヨーグルト	お茶・みかん	お茶・ボーロ
	成人の日	★ご飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草のお浸し 味噌汁	★ロールパン ミルク煮 切干サラダ バナナ	★ご飯 豚肉とれんこんの炒め物 さつま芋サラダ 味噌汁	★ご飯 すきやき煮 バンサンスー トマト	★ご飯 味噌煮込みうどん アニマルチーズ
		お茶・ウエハース	牛乳・せんべい	お茶・クッキー	お茶・モンティクリスト	お茶・せんべい
	20	21	22	23	24	25
	牛乳・せんべい	お茶・ボーロ	お茶・ウエハース	お茶・りんご	お茶・ボーロ	お茶・ビスケット
	★ご飯 鮭のパン粉焼き ひじきサラダ 味噌汁	★ご飯 豚肉と大豆の磯煮 ごま酢和え バナナ	★ご飯 マーボー豆腐 つくね ほうれん草のナムル	★ご飯 ポークビーンズ 大根サラダ アニマルチーズ	★ピラフ 鶏の照り焼き ツナサラダ かきたまスープ	★ご飯 肉うどん
	お茶・マカロニきな粉	お茶・粉ふき芋	♥お楽しみ♥	お茶・クッキー	お茶・スイートポテト	お茶・ボーロ
	27	28	29	30	31	
	お茶・せんべい	牛乳・ボーロ	牛乳・バナナ	牛乳・みかん	お茶・ウエハース	
	★ご飯 ひじき入り肉じゃが 切干大根サラダ バナナ	★ご飯 赤魚の香り焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁	★ご飯 おでん 鶏味噌 ブロッコリーと卵のサラダ	★ご飯 鶏肉の立田焼き じゃが芋炒め 味噌汁	★ご飯 ホイコーロー トマトのスパサラダ はるさめスープ	
	牛乳・ビスケット	ヨーグルトあえ	お茶・りんご	お茶・クッキー	お茶・ビスケット	

12月　給食だより

今年も残すところ、あと1か月になりました。この一年元気にすごせましたか？寒さも一段と厳しくなり、空気も乾燥して、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。睡眠と栄養をしっかり取って、クリスマスやお正月などの行事を楽しみましょう。

12月21日は とうじ 冬至 です

冬至とは、1年で一番昼の時間が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。冷蔵庫が無かった時代、保存がきくかぼちゃは、ビタミン源として重宝する野菜でした。冬が本格するこの時期に、かぼちゃを食べて、風邪等の病気を予防しようとする風習があったのです。園では、10日に『かぼちゃのそぼろ煮』を食べます。

お買い物に行こう！～一緒に選んで、一緒に作ろう～

クリスマスなど、お楽しみの食事は、子どもと一緒に作って楽しみましょう。お買い物から一緒に行くと、作る前からワクワクしますよ。一緒に選んだ食材を使って、簡単なサラダや、具沢山のスープなど、ちぎったり、飾り付けたりするだけでも特別なごちそうになります。クリスマスから揚げは、鶏肉と調味料をビニール袋に入れて、袋の上から子どもに揉んでもらうなど、お手伝いでおいしさも倍増します！

今月の献立

マカロニきなこ

〈材料〉4人分
- ・マカロニ　60g
- ・きな粉　20g
- ・砂糖　20g
- ・塩　少々

〈作り方〉
①マカロニは規定時間よりも2～3分長めに茹でる
②マカロニをザルにあけ冷やしておく
③ボールにきな粉・砂糖・塩をまぜ、マカロニとまぜあわせれば完成

〈幼児食〉　白江こども未来園

日	曜	未満児 午前おやつ	未満児主食	昼食	午後おやつ
1	日				
2	月	牛乳　オレンジ	ご飯	チキンカツ　パンプキンサラダ　白菜スープ	いちごミルク　手作りクッキー
3	火	お茶　せんべい	ご飯	鶏肉のマーマレード煮　ブロッコリーと卵のサラダ　ポテトスープ	牛乳　さつま芋クラッカー
4	水	牛乳　ビスケット	ご飯	江戸っ子煮　小松菜の煮浸し　みかん	ジョア　バームクーヘン
5	木	牛乳　りんご	ご飯	赤魚の南蛮漬け　納豆和え　味噌汁	ミルク　フライドポテト
6	金	お茶　せんべい	カレーライス	カレーシチュー　スパサラダ　トマト	野菜ジュース　ビスケット
7	土	お茶　ボーロ	パン	パン　ジュース	お茶　ウエハース
8	日				
9	月	ヨーグルト	ご飯	煮込みハンバーグ　粉ふき芋　卵スープ	ミルクココア　クラッカー
10	火	牛乳　ウエハース	わかめご飯	かぼちゃのそぼろ煮　揚げ大豆の小魚がらめ(つぼみ組:煮豆)　きゅうりの南蛮漬け	ミルク　牛乳もち (未満児:ビスケット)
11	水	お茶　ボーロ	ロールパン	さつま芋と青菜のクリーム煮　トマトのバジルサラダ　バナナ	ジョア　せんべい
12	木	お茶　オレンジ	ご飯	赤魚の香り揚げ　きゅうりの昆布和え　味噌汁	牛乳　マカロニきな粉
13	金	お茶　せんべい	ご飯	白味噌ポトフ　マカロニサラダ　オレンジ	野菜ジュース　豆腐ドーナツ
14	土	お茶　ボーロ	ゆかりご飯	肉うどん　ジュース	お茶　クラッカー
15	日				
16	月	お茶　ビスケット	ご飯	豚肉とれんこんの炒め物　春雨のごま酢和え　味噌汁	牛乳　ホットケーキ
17	火	ヨーグルト	ごまご飯	味噌おでん　チキンサラダ　オレンジ	牛乳　スコーン(かぼちゃ)
18	水	牛乳　せんべい	ロールパン	ポークシチュー　切干サラダ　バナナ	ミルクココア　クラッカー
19	木	牛乳　みかん	ご飯	鮭のホイル焼き　ひじきとレタスのサラダ　キャベツのスープ	いちごミルク　ビスケット
20	金	お茶　ボーロ	ご飯	豚肉と大豆の磯煮　大根サラダ　トマト	牛乳　さつま芋蒸しパン
21	土	お茶　ウエハース	わかめご飯	卵うどん　ヨーグルト	お茶　せんべい
22	日				
23	月	お茶　バナナ	ご飯	マーボー豆腐　蒸しシューマイ　ほうれん草のナムル	牛乳　せんべい
24	火	お茶　ウエハース	カレーピラフ	★カレーピラフ(つぼみ組:ピラフ)　もみの木型ハンバーグ　ポテトサラダ わかめスープ	♥お楽しみ♥
25	水	お茶　オレンジ	ご飯	赤魚のかば焼き　和風サラダ　味噌汁	牛乳　レーズンパン
26	木	牛乳　ボーロ	食パン	チキンクリームシチュー　バンサンスー　トマト	ミルク　ビスケット
27	金	お茶　せんべい	ゆかりご飯	年越しうどん　ひじきときゅうりの和え物　バナナ	ミルクココア　クラッカー
28	土	お茶　ウエハース	手作り弁当	手作り弁当	お茶　ボーロ
29	日				
30	月	年末休			
31	火	年末休			

※★印の日はご飯はいりません
※献立は都合により変更する場合があります

今月の給与栄養量 (1ヵ月の平均値)		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	1－2歳児	511kcal	19.7g	15.0g	1.5g
	3－5歳児	410kcal	19.5g	16.0g	1.6g

12月 給食だより

白江こども未来園

今年も残すところ、あと1か月になりました。この一年元気にすごせましたか？寒さも一段と厳しくなり、空気も乾燥して、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。睡眠と栄養をしっかり取って、クリスマスやお正月などの行事を楽しみましょう。

冬野菜は栄養がいっぱい

寒い季節、暖房や重ね着をすることで体の表面を温めることはできますが、体の中までは温まっていません。体の中が温まっていないと、抵抗力が弱くなり、病気にかかりやすく、治りにくくなります。冬野菜の大根、かぶ、ねぎ、白菜などは寒くなると味が良くなります。それに加えてごぼう、里芋、れんこん、かぼちゃ、生姜などは体を中から温めてくれる作用があります。

野菜が苦手なお子さんも、汁物の具にしたり、カレー等の好きな料理に加えたりすると食べやすくなります。星型や花型など少し手を加えてあげると楽しく食べられるかもしれません。いろいろな料理に使用し、たくさん食べて、寒い冬を乗り越えましょう。

12月21日は冬至（とうじ）です

冬至とは、1年で一番昼の時間が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。冷蔵庫が無かった時代、保存がきくかぼちゃは、ビタミン源として重宝する野菜でした。冬が本格化するこの時期に、かぼちゃを食べて、風邪等の病気を予防しようとする風習があったのです。園では、10日に『かぼちゃのそぼろ煮』を食べます。

今月の献立

マカロニきなこ

〈材料〉 2人分
- ・マカロニ　30g
- ・きな粉　8g
- ・砂糖　8g
- ・塩　少々

〈作り方〉
①マカロニは規定時間よりも2～3分長めに茹でる
②マカロニをザルにあけ冷やしておく
③ボールにきな粉・砂糖・塩をまぜ、マカロニとまぜあわせれば完成

お子さんの成長に合わせて
味の濃さを調節してください。

〈離乳食用〉 午前おやつ　昼食　午後おやつ　★･･･未満児付加食　＊献立は都合により変更する場合があります。

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
午前おやつ	牛乳・オレンジ	お茶・せんべい	牛乳・ビスケット	牛乳・りんご	お茶・せんべい	お茶・ボーロ
昼食	★ご飯 鶏のパン粉焼き パンプキンサラダ 白菜スープ	★ご飯 鶏肉の甘辛煮 ブロッコリーと卵のサラダ ポテトスープ	★ご飯 江戸っ子煮 小松菜の煮浸し みかん	★ご飯 赤魚の南蛮漬け 納豆和え 味噌汁	★あんかけ丼 スパサラダ トマト	★パン
午後おやつ	お茶・クッキー	牛乳・おやき	お茶・ウエハース	お茶・粉ふき芋	お茶・ビスケット	お茶・ウエハース
	9	10	11	12	13	14
午前おやつ	プレーンヨーグルト	牛乳・ウエハース	お茶・ボーロ	お茶・オレンジ	お茶・せんべい	お茶・ボーロ
昼食	★ご飯 煮込みハンバーグ 粉ふき芋 卵スープ	★ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 煮豆 きゅうりの南蛮漬け	★ロールパン さつま芋と青菜のミルク煮 トマトサラダ バナナ	★ご飯 赤魚の香り焼き きゅうりの和え物 味噌汁	★ご飯 白味噌ポトフ マカロニサラダ オレンジ	★ご飯 肉うどん
午後おやつ	お茶・クッキー	お茶・ビスケット	お茶・せんべい	牛乳・マカロニきな粉	お茶・ボーロ	お茶・クッキー
	16	17	18	19	20	21
午前おやつ	お茶・ビスケット	プレーンヨーグルト	牛乳・せんべい	牛乳・みかん	お茶・ボーロ	お茶・ウエハース
昼食	★ご飯 豚肉とれんこんの炒め物 春雨サラダ 味噌汁	★ご飯 味噌おでん チキンサラダ オレンジ	★ロールパン ポークシチュー 切干サラダ バナナ	★ご飯 鮭のホイル焼き ひじきとレタスのサラダ キャベツのスープ	★ご飯 豚肉と大豆の磯煮 大根サラダ トマト	★ご飯 卵うどん プレーンヨーグルト
午後おやつ	牛乳・せんべい	牛乳・おやき	お茶・クッキー	お茶・ビスケット	牛乳・ふかし芋	お茶・せんべい
	23	24	25	26	27	28
午前おやつ	お茶・バナナ	お茶・ウエハース	お茶・オレンジ	牛乳・ボーロ	お茶・せんべい	お茶・ウエハース
昼食	★ご飯 マーボー豆腐 つくね ほうれん草のナムル	★ピラフ ハンバーグ ポテトサラダ わかめスープ	★ご飯 赤魚のかば焼き 和風サラダ 味噌汁	★食パン 鶏肉のミルク煮 バンサンスー トマト	★ご飯 年越しうどん ひじきときゅうりの和え物 バナナ	手作り弁当
午後おやつ	牛乳・せんべい	♥お楽しみ♥	牛乳・レーズンパン	お茶・ビスケット	お茶・クッキー	お茶・ボーロ
	30	31				
午前おやつ						
昼食	年末休	年末休				
午後おやつ						

11月　給食だより

肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。この時期は、寒暖差が激しく体調をくずしやすくなります。旬の食材をとりいれながらしっかりと食事をとり、睡眠も十分にとって、風邪やインフルエンザに負けないようにしましょう。

令和6年度後期給与栄養目標量を設定しました

子供たちが元気に過ごし、健やかに成長するためには食事はとても大事です。乳幼児期は生涯にわたる食習慣の基礎を作る大事な時期です。園の食事が健康な体と心を作り、食べる楽しさを伝えるものでありたいと考えています。

白江こども未来園では、厚労省の食事摂取基準に基づき、お子さん一人一人の身長・体重をもとに設定しています。幼児期は成長が早いため、春と秋の年2回見直しをしており、給与栄養目標量をもとに献立を立てています。園の昼食では1日に必要とする栄養量の1/3を給与すると考えています。これにおやつを加えて、白江こども未来園での給与栄養目標量は3歳児未満で1日の50%、3歳児以上で45%としています。

令和6年度後期給与栄養目標量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
1－2歳児	535kcal	13.4～26.8g	11.9～17.8g	1.5g
3－5歳児	426kcal	12.2～27.1g	13.0～19.6g	1.7g

※3歳児以上が家庭から持参するご飯110gとして計算しています。

今月の献立

大麦入りチキンナゲット

〈材料〉※3歳以上児1人分
- ・鶏ひき肉(むね肉)　12g
- ・木綿豆腐　25g
- ・ゆで大麦　10g
- ●酒　1.2g
- ●レモン汁　2g
- ●コンソメ　0.3g
- ●塩　0.5g
- ●小麦粉・片栗粉　各2g
- ・揚げ油　適量
- ・ケチャップ　1.5g
- ・ウスターソース　2g

〈作り方〉
①ボウルに鶏ひき肉、水切りした木綿豆腐を入れてよくこねる。
②①にゆで大麦、●を入れしっかり混ぜる。
③170℃の油に②をスプーンですくい入れて揚げる。
④ケチャップとウスターソースを合わせ火にかけてソースを作る。
⑤揚がったナゲットにソースを添えて出来上がり。

＊こども園での人気メニューです。

〈幼児食〉

白江こども未来園

日	曜	未満児 午前おやつ	未満児主食	昼食	午後おやつ
1	金	お茶　ボーロ	ご飯	豚肉とれんこんの炒め物　春雨のごま酢和え　味噌汁	牛乳　クラッカー
2	土	お茶　せんべい	ごまご飯	カレーうどん　ジュース	お茶　ビスケット
3	日	文化の日			
4	月	振替休日			
5	火	お茶　ウエハース	ロールパン	ポークシチュー　スパサラダ　トマト	牛乳　せんべい
6	水	牛乳　オレンジ	ご飯	鮭のフライ　ひじきナムル　春雨スープ	ジョア　ビスケット
7	木	お茶　せんべい	ご飯	筑前煮　和風サラダ　バナナ	牛乳　ホットケーキ
8	金	牛乳　ビスケット	ゆかりご飯	大麦入りチキンナゲット　ポテトサラダ　味噌汁	野菜ジュース　スイートポテト
9	土	お茶　ボーロ	わかめご飯	肉うどん　ジュース	お茶　ウエハース
10	日				
11	月	お茶　オレンジ	ご飯	赤魚の香り揚げ　納豆和え　味噌汁	ミルク　バームクーヘン
12	火	お茶　ビスケット	ご飯	ポークビーンズ　ひじきサラダ　りんご	牛乳　きな粉フレンチトースト
13	水	牛乳　バナナ	ロールパン	きのこシチュー　大根サラダ　トマト	ミルクココア　せんべい
14	木	牛乳　ウエハース	ご飯	マーボー豆腐　蒸しシューマイ　ほうれん草のナムル	ヨーグルト
15	金	お茶　ボーロ	ご飯	鶏肉のマーマレード煮　大麦入りじゃが芋のマヨ炒め　味噌汁	ジョア　レーズンパン
16	土	お茶　ビスケット	ゆかりご飯	いなり卵うどん　ヨーグルト	お茶　せんべい
17	日				
18	月	お茶　ボーロ	ご飯	赤魚のかば焼き　切干大根のごま酢和え　豚汁	牛乳　クラッカー
19	火	牛乳　せんべい	食パン	かぼちゃのシチュー　トマトのバジルサラダ　オレンジ	いちごミルク　キャロット蒸しパン
20	水	ヨーグルト	ごまご飯	酢豚　かきたまスープ　バナナ	牛乳　ウエハース
21	木	お茶　クラッカー	ご飯	ひじき入り肉じゃが　揚げ大豆の小魚がらめ(つぼみ組:煮豆)　きゅうりの中華和え	ジョア　ミシュケ
22	金	お茶　ビスケット	しめじご飯	★しめじご飯　鶏の唐揚げ　バンサンスー　すまし汁	野菜ジュース　ピザトースト
23	土	勤労感謝の日			
24	日				
25	月	お茶　ウエハース	カレーライス	カレーシチュー　春雨サラダ　バナナ	牛乳　ビスケット
26	火	お茶　クラッカー	ご飯	江戸っ子煮　きゅうりとわかめの梅ドレッシング和え　トマト	牛乳　大学芋
27	水	牛乳　オレンジ	わかめご飯	赤魚の立田揚げ　切干サラダ　味噌汁	ミルク　牛乳もち(未満児:せんべい)
28	木	お茶　ビスケット	ご飯	おでん　鶏味噌　ブロッコリーサラダ	牛乳　マカロニきな粉
29	金	お茶　ボーロ	ご飯	豆腐ハンバーグ　コールスローサラダ　味噌汁	牛乳　もちもちチーズパン (未満児:クラッカー)
30	土	お茶　せんべい	ごまご飯	味噌煮込みうどん　ジュース	お茶　ウエハース

※★印の日はご飯はいりません
※献立は都合により変更する場合があります

今月の給与栄養量(1ヵ月の平均値)		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	1－2歳児	510kcal	19.1g	15.2g	1.5g
	3－5歳児	407kcal	18.9g	16.3g	1.7g

11月 給食だより

白江こども未来園

肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。この時期は、寒暖差が激しく体調をくずしやすくなります。旬の食材をとりいれながらしっかりと食事をとり、睡眠も十分にとって、風邪やインフルエンザに負けないようにしましょう。

令和6年度後期給与栄養目標量を設定しました

子供たちが元気に過ごし、健やかに成長するためには食事はとても大事です。乳幼児期は生涯にわたる食習慣の基礎を作る大事な時期です。園の食事が健康な体と心を作り、食べる楽しさを伝えるものでありたいと考えています。

白江こども未来園では、厚労省の食事摂取基準に基づき、お子さん一人一人の身長・体重をもとに設定しています。幼児期は成長が早いため、春と秋の年2回見直しをしており、給与栄養目標量をもとに献立を立てています。園の昼食では1日に必要とする栄養量の1/3を給与すると考えています。これにおやつを加えて、白江こども未来園での給与栄養目標量は3歳児未満で1日の50%、3歳児以上で45%としています。

令和6年度後期給与栄養目標量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
1－2歳児	535kcal	13.4～26.8g	11.9～17.8g	1.5g
3－5歳児	426kcal	12.2～27.1g	13.0～19.6g	1.7g

※3歳児以上が家庭から持参する主食はご飯110gとして計算しています

今月の献立

チキンナゲット

〈材料〉
- ・鶏ひき肉(むね肉)　12g
- ・木綿豆腐　25g
- ●レモン汁　2g
- ●コンソメ　少々
- ●塩　少々
- ●小麦粉・片栗粉　各1g
- ・油　適量
- ・ケチャップ　1.5g

〈作り方〉
①ボウルに鶏ひき肉、水切りした木綿豆腐を入れてよくこねる。
②①に●を入れしっかり混ぜる。
③フライパンに②をスプーンですくいながら入れて焼く。
④お好みでケチャップを添えて出来上がり。

お子さんの成長に合わせて
味の濃さを調節してください。

〈離乳食用〉　午前おやつ　昼食　午後おやつ　★･･･未満児付加食　＊献立は都合により変更する場合があります。

	月	火	水	木	金	土
					1	2
					お茶・ボーロ	お茶・せんべい
					★ご飯 豚肉とれんこんの炒め物 春雨サラダ 味噌汁	★ご飯 わかめうどん
					牛乳・クッキー	お茶・ビスケット
	4	5	6	7	8	9
		お茶・ウエハース	牛乳・オレンジ	お茶・せんべい	牛乳・ビスケット	お茶・ボーロ
	振替休日	★ロールパン ポークシチュー スパサラダ トマト	★ご飯 鮭のパン粉焼き ひじきサラダ 春雨スープ	★ご飯 筑前煮 和風サラダ バナナ	★ご飯 チキンナゲット ポテトサラダ 味噌汁	★ご飯 肉うどん
		牛乳・せんべい	お茶・ビスケット	牛乳・ボーロ	お茶・スイートポテト	お茶・ウエハース
	11	12	13	14	15	16
	お茶・オレンジ	お茶・ビスケット	牛乳・バナナ	牛乳・ウエハース	お茶・ボーロ	お茶・ビスケット
	★ご飯 赤魚の香り焼き 納豆和え 味噌汁	★ご飯 ポークビーンズ ひじきサラダ りんご	★ロールパン きのこのミルク煮 大根サラダ トマト	★ご飯 マーボー豆腐 つくね ほうれん草のナムル	★ご飯 鶏肉の甘辛煮 じゃが芋炒め 味噌汁	★卵うどん プレーンヨーグルト
	お茶・ウエハース	牛乳・きな粉フレンチトースト	お茶・せんべい	ヨーグルト	お茶・レーズンパン	
	18	19	20	21	22	23
	お茶・ボーロ	牛乳・せんべい	プレーンヨーグルト	お茶・クッキー	お茶・ビスケット	
	★ご飯 赤魚のかば焼き 切干大根サラダ 豚汁	★食パン かぼちゃのミルク煮 トマトサラダ オレンジ	★ご飯 酢豚 かきたまスープ バナナ	★ご飯 ひじき入り肉じゃが 煮豆 きゅうりの中華和え	★しめじご飯 鶏の立田焼き バンサンスー すまし汁	勤労感謝の日
	牛乳・クッキー	お茶・おやき	牛乳・ウエハース	お茶・ボーロ	お茶・ピザトースト	
	25	26	27	28	29	30
	お茶・ウエハース	お茶・クッキー	牛乳・オレンジ	お茶・ビスケット	お茶・ボーロ	お茶・せんべい
	★あんかけ丼 春雨サラダ バナナ	★ご飯 江戸っ子煮 きゅうりとわかめの ドレッシング和え トマト	★ご飯 赤魚の立田焼き 切干サラダ 味噌汁	★ご飯 おでん 鶏味噌 ブロッコリーサラダ	★ご飯 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ 味噌汁	★ご飯 味噌煮込みうどん
	牛乳・ビスケット	牛乳・ふかし芋	お茶・せんべい	牛乳・マカロニきな粉	牛乳・クッキー	お茶・ウエハース

10月　給食だより

長く暑い夏でしたが、少しずつ落ち着いて、風や日差しも秋らしくなってきました。何をするにも良い季節です。そして、何と言っても「実りの秋」「食欲の秋」です。この時期は、おいしい食べ物がたくさん出回ります。秋の味覚をたくさん食べて、元気に過ごしましょう。

秋の味覚

しいたけ、しめじ、まいたけ、えのきたけ…まつたけ！
今は菌床栽培により安定的に生産され通年出回っていますが、本来の旬は秋です。

きのこ　りんご

今の季節はたくさんの種類のりんごが出回っています。
大きさ、皮の色、香り、味の違いを楽しめます。

さつまいも　かき

ほくほくおいしいさつまいも♪
ゆっくり加熱することで酵素が働き、でんぷんが糖に分解されて甘さが増します◎

酢の物やサラダ、白和えなどの料理に使用すると一味違った美味しさを味わえます。

鮭

秋鮭は、脂分が控えめであっさりしているのが特徴です。きのこと一緒にバターでホイル焼きにしたり、フライやムニエル、みりん漬け焼きにしていただきましょう。

今月の献立

手作りさつま揚げ

〈材料〉※約10個分

- ・魚のすり身　300g
- ・木綿豆腐　1/2丁
- ・片栗粉　10g
- ・卵　1個
- ・ねぎ　50g
- ・生姜　適量
- ・醤油　小さじ2
- ・味噌　小さじ2
- ・砂糖　大さじ1
- ・油　適量

〈作り方〉

①ねぎはみじん切り、生姜はすりおろす。
②水切りした豆腐をつぶす。
③材料をすべて混ぜ合わせる。
④スプーンで丸めながら油に落とし入れてきつね色になるまで揚げる。

＊人参やニラなど加えると彩りよく仕上がります

〈幼児食〉　白江こども未来園

日	曜	未満児午前おやつ	未満児主食	昼食	午後おやつ
1	火	牛乳　ビスケット	ご飯	手作りさつま揚げ　ひじきときゅうりの和え物　けんちん汁	ミルク　牛乳もち（未満児：クラッカー）
2	水	お茶　せんべい	ご飯	鮭フライ　きゅうりの梅ドレッシング和え　味噌汁	牛乳　バームクーヘン
3	木	牛乳　オレンジ	ご飯	ポークビーンズ　ブロッコリーと卵のサラダ　トマト	ジョア　ホットケーキ
4	金	お茶　クラッカー	カレーライス	カレーシチュー　ドレッシングサラダ　オレンジ	野菜ジュース　マーマレードクッキー
5	土	お茶　ビスケット	わかめご飯	いなり卵うどん　ジュース	お茶　せんべい
6	日				
7	月	お茶　クラッカー	ご飯	豚肉のしょうが焼き　切干大根のゴマネーズ和え　味噌汁	牛乳　スイートポテト
8	火	牛乳　バナナ	ご飯	マーボー豆腐　蒸しシューマイ　ほうれん草のナムル	ミルクココア　ビスケット
9	水	お茶　ビスケット	ゆかりご飯	豚肉と大豆の磯煮　春雨のごま酢和え　りんご	牛乳　フライドポテト
10	木	お茶　せんべい	ご飯	白味噌ポトフ　トマトの梅スパサラダ　バナナ	牛乳　マカロニきな粉
11	金	ヨーグルト	ご飯	赤魚のかば焼き　切干大根のごま酢和え　味噌汁	いちごミルク　せんべい
12	土	お茶　ウエハース	ごまご飯	肉うどん　ジュース	お茶　クラッカー
13	日				
14	月	スポーツの日			
15	火	牛乳　ビスケット	ご飯	鯖の味噌煮（つぼみ組：赤魚の味噌煮）　納豆和え　のっぺい汁	ジョア　フレンチトースト
16	水	ヨーグルト	ご飯	豆腐ハンバーグ　マセドアンサラダ　わかめスープ	牛乳　クラッカー
17	木	お茶　ボーロ	ロールパン	さつま芋と青菜のクリーム煮　ちりじゃこサラダ　トマト	飲むヨーグルト　ココアパウンドケーキ
18	金	牛乳　りんご	ご飯	鶏の唐揚げ（カレー風味）　スパサラダ　味噌汁	ミルク　ビスケット
19	土	お茶　ウエハース	ゆかりご飯	スパゲティイタリアン　ヨーグルト	お茶　せんべい
20	日				
21	月	牛乳　ビスケット	ごまご飯	岩石揚げ（つぼみ組：さつま芋天ぷら）　小松菜のお浸し　豚汁	野菜ジュース　りんごパイ
22	火	お茶　せんべい	ご飯	肉じゃが　ツナサラダ　バナナ	ミルクココア　クラッカー
23	水	お茶　ウエハース	ロールパン	ビーフシチュー　バンサンスー　トマト	牛乳　ふかし芋
24	木	お茶　ボーロ	ご飯	鮭のマヨネーズ焼き　ひじきサラダ　コロコロスープ	牛乳　ミシュケ
25	金	牛乳　バナナ	ご飯	鶏肉の甘辛煮　さつま芋サラダ　コーンかきたまスープ	ミルク　ビスケット
26	土	お茶　クラッカー	わかめご飯	親子うどん　ジュース	お茶　ウエハース
27	日				
28	月	お茶　オレンジ	ゆかりご飯	赤魚の立田揚げ　わかめときゅうりの酢の物　味噌汁	牛乳　肉まん
29	火	牛乳　せんべい	ご飯	江戸っ子煮　和風サラダ　柿	ジョア　人参プリッツ
30	水	ヨーグルト	ご飯	チキンカツ　大根サラダ　味噌汁	いちごミルク　ビスケット
31	木	牛乳　ウエハース	五目ごはん	★五目ごはん　甘辛肉団子　マカロニサラダ　すまし汁	飲むヨーグルト　スコーン（かぼちゃ）

※★印の日はご飯はいりません
※献立は都合により変更する場合があります

今月の給与栄養量（1ヵ月の平均値）		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	1－2歳児	508kcal	19.5g	15.5g	1.5g
	3－5歳児	405kcal	19.1g	16.2g	1.6g

10月 給食だより

白江こども未来園

長く暑い夏でしたが、少しずつ落ち着いて、風や日差しも秋らしくなってきました。何をするにも良い季節です。そして、何と言っても「実りの秋」「食欲の秋」です。この時期は、おいしい食べ物がたくさん出回ります。秋の味覚をたくさん食べて、元気に過ごしましょう。

秋の味覚

しいたけ、しめじ、まいたけ、えのきたけ…まつたけ！
今は菌床栽培により安定的に生産され通年出回っていますが、本来の旬は秋です。

きのこ

りんご

今の季節はたくさんの種類のりんごが出回っています。
大きさ、皮の色、香り、味の違いを楽しめます。

さつまいも

ほくほくおいしいさつまいも♪
ゆっくり加熱することで酵素が働き、でんぷんが糖に分解されて甘さが増します◎

かき

酢の物やサラダ、白和えなどの料理に使用すると一味違った美味しさを味わえます。

鮭

秋鮭は、脂分が控えめであっさりしているのが特徴です。きのこと一緒にバターでホイル焼きにしたり、フライやムニエル、みりん漬け焼きにしていただきましょう。

今月の献立

手作りさつま焼き

〈材料〉※約10個分
- ・魚のすり身　300g
- ・木綿豆腐　1/2丁
- ・片栗粉　10g
- ・卵　1個
- ・ねぎ　50g
- ・醤油　小さじ1
- ・味噌　小さじ1
- ・砂糖　大さじ1/2
- ・油　適量

〈作り方〉
①ねぎはみじん切りにする。
②水切りした豆腐をつぶす。
③材料をすべて混ぜ合わせる。
④スプーンで丸めてフライパンで焼く。

お子さんの成長に合わせて味の濃さ調節してください。

〈離乳食用〉　午前おやつ　昼食　午後おやつ　★･･･未満児付加食　＊献立は都合により変更する場合があります。

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
午前おやつ		牛乳・ビスケット	お茶・せんべい	牛乳・りんご	お茶・せんべい	お茶・ビスケット
昼食		★ご飯 手作りさつま焼き ひじきときゅうりの和え物 けんちん汁	★ご飯 鮭のパン粉焼き きゅうりのドレッシング和え 味噌汁	★ご飯 ポークビーンズ ブロッコリーと卵のサラダ トマト	★あんかけ丼 ドレッシングサラダ オレンジ	★ご飯 たまごうどん
午後おやつ		お茶・クッキー	牛乳・ウエハース	お茶・ボーロ	お茶・クッキー	お茶・せんべい
	7	8	9	10	11	12
午前おやつ	お茶・クッキー	牛乳・バナナ	お茶・ビスケット	お茶・せんべい	プレーンヨーグルト	お茶・ウエハース
昼食	★ご飯 豚肉の甘辛炒め 切干大根サラダ 味噌汁	★ご飯 マーボー豆腐 つくね ほうれん草のナムル	★ご飯 豚肉と大豆の磯煮 春雨サラダ りんご	★ご飯 白味噌ポトフ トマトのスパサラダ バナナ	★ご飯 赤魚のかば焼き 切干大根サラダ 味噌汁	★ご飯 肉うどん
午後おやつ	牛乳・スイートポテト	お茶・ビスケット	牛乳・粉ふき芋	牛乳・マカロニきな粉	お茶・せんべい	お茶・クッキー
	14	15	16	17	18	19
午前おやつ		牛乳・ビスケット	プレーンヨーグルト	お茶・ボーロ	牛乳・りんご	お茶・ウエハース
昼食	スポーツの日	★ご飯 赤魚の味噌煮 納豆和え のっぺい汁	★ご飯 豆腐ハンバーグ マセドアンサラダ わかめスープ	★ロールパン さつま芋と青菜のミルク煮 ちりじゃこサラダ トマト	★ご飯 鶏肉の立田焼き スパサラダ 味噌汁	★ご飯 スパゲティ イタリアン プレーンヨーグルト
午後おやつ		お茶・フレンチトースト	牛乳・クッキー	お茶・せんべい	お茶・ビスケット	お茶・せんべい
	21	22	23	24	25	26
午前おやつ	牛乳・ビスケット	お茶・せんべい	お茶・ウエハース	お茶・ボーロ	牛乳・バナナ	お茶・クッキー
昼食	★ご飯 さつま芋煮 小松菜のお浸し 豚汁	★ご飯 肉じゃが ツナサラダ バナナ	★ロールパン ビーフシチュー バンサンスー トマト	★ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきサラダ コロコロスープ	★ご飯 鶏肉の甘辛煮 さつま芋サラダ コーンかきたまスープ	★ご飯 親子うどん
午後おやつ	お茶・りんご	お茶・クッキー	牛乳・ふかし芋	牛乳・せんべい	お茶・ビスケット	お茶・ウエハース
	28	29	30	31		
午前おやつ	お茶・オレンジ	牛乳・せんべい	プレーンヨーグルト	牛乳・ウエハース		
昼食	★ご飯 赤魚の立田焼き わかめときゅうりの酢の物 味噌汁	★ご飯 江戸っ子煮 和風サラダ バナナ	★ご飯 鶏肉のパン粉焼き 大根サラダ 味噌汁	★五目ごはん 甘辛肉団子 マカロニサラダ すまし汁		
午後おやつ	牛乳・ボーロ	お茶・ウエハース	お茶・ビスケット	お茶・おやき		

9月　給食だより

〈幼児食〉

白江こども未来園

日中は夏と変わらない暑い日が続いていますが、日が落ちるのも随分と早くなってきました。秋といえば、スポーツの秋、芸術の秋、そして食欲の秋などたくさんあります。秋に旬を迎える食べ物を取り入れて、美味しい秋の味覚を楽しみましょう。

スポーツの秋！スポーツをする時の食事のポイント

①練習や運動会当日の朝ごはんをしっかりとりましょう

運動する日の朝ごはんは、早めにしっかり食べましょう。体の中で食べ物の消化が終わるのには時間がかかります。元気いっぱい運動するためにも、前の日は早く寝て、当日は早く起きるよう心がけましょう。

②食事は炭水化物を中心に！

運動するためのエネルギーのもとは、穀類（パン・ごはん・めん）いも類などに含まれる炭水化物です。炭水化物はすばやく吸収されてエネルギーに変わるため、体への負担が少ない点でも優れています。

③たんぱく質やビタミンも！

短距離走にはパワーやスピードも必要です。瞬発力を高めるには強い筋肉が必要ですから、筋肉の材料になるたんぱく質や、体の調子を整えるビタミンも多くとることが大切です。

④水分を十分に！

汗と共に失われるミネラルと塩分を食事でしっかり補いましょう。また熱中症予防のためにも、のどが渇く前に水を飲む習慣を身につけて欲しいです。

今月の献立

トマトのコロコロサラダ

〈材料〉 4人分

- ・トマト　2玉
- ・きゅうり　1本
- ・水煮大豆　60g
- ・鶏ささみ　1本
- ・チーズ　40g
- ・砂糖　小さじ1
- ・酢　小さじ1
- ・味噌　小さじ2
- ・マヨネーズ　大さじ2

〈作り方〉

①トマトときゅうりは1㎝の角切りにする
②水煮大豆は湯通しをし冷ましておく
鶏ささみは茹でて火を通し細かくさいておく
③味噌、酢、砂糖を混ぜ合わせ軽く火を通して冷ましておく
④ボウルで①、②、③、チーズ、マヨネーズを全て混ぜ合わせて完成

＊こども園での人気メニューです。

日	曜	未満児 午前おやつ	未満児主食	昼食	午後おやつ
1	日				
2	月	牛乳　ビスケット	わかめご飯	鶏肉の甘辛煮　切干サラダ　豚汁	ミルク　牛乳もち（未満児：クラッカー）
3	火	牛乳　せんべい	ロールパン	チキンクリームシチュー　和風サラダ　バナナ	お茶　大学芋
4	水	牛乳　りんご	ご飯	マーボー豆腐　蒸しシューマイ　ほうれん草のナムル	ミルクココア　せんべい
5	木	野菜ジュース ウエハース	ご飯	江戸っ子煮　春雨のごま酢和え　オレンジ	牛乳　かぼちゃのホットケーキ
6	金	ヨーグルト	ゆかりご飯	赤魚の南蛮漬け　ポテトサラダ　すまし汁	ジョア　クラッカー
7	土	お茶　せんべい	わかめご飯	いなりうどん　ジュース	お茶　ビスケット
8	日				
9	月	牛乳　ボーロ	ご飯	豚肉のしょうが焼き　ちりじゃこサラダ　味噌汁	いちごミルク　バームクーヘン
10	火	お茶　ビスケット	ご飯	豆腐ハンバーグ　スパサラダ　味噌汁	牛乳　フライドポテト
11	水	お茶　バナナ	ご飯	豚肉と大豆の磯煮　トマトのごま酢かけ　チーズ	ミルクココア　クラッカー
12	木	牛乳　オレンジ	ご飯	鯖の味噌煮（つぼみ組：赤魚の味噌煮）　オクラの納豆あえ　けんちん汁	野菜ジュース　アメリカンドッグ
13	金	牛乳　せんべい	カレーピラフ	★カレーピラフ（つぼみ組：ピラフ）　甘辛肉団子　春雨サラダ　コーンかきたまスープ	お茶　きな粉フレンチトースト
14	土	お茶　ボーロ	ゆかりご飯	和風スパゲティ　ヨーグルト	お茶　ビスケット
15	日				
16	月	敬老の日			
17	火	お茶　クラッカー	ロールパン	ビーフシチュー　マカロニサラダ　トマト	牛乳　りんごパイ
18	水	お茶　ウエハース	ご飯	ホイコーロー　バンサンスー　わかめスープ	牛乳　豆腐ドーナツ
19	木	ヨーグルト	ご飯	チキンカツ　パンプキンサラダ　味噌汁	ミルク　もちもちチーズパン（未満児：せんべい）
20	金	牛乳　オレンジ	ご飯	赤魚の甘酢ソース　大麦入りじゃが芋のマヨ炒め　味噌汁	飲むヨーグルト　ビスケット
21	土	お茶　ボーロ	ごまご飯	スパゲティナポリタン　ジュース	お茶　せんべい
22	日	秋分の日			
23	月	振替休日			
24	火	お茶　ビスケット	カレーライス	カレーシチュー　ドレッシングサラダ　バナナ	牛乳　レーズンパン
25	水	牛乳　オレンジ	ごまご飯	鮭フライ　トマトのコロコロサラダ　味噌汁	お茶　せんべい
26	木	お茶　ウエハース	ご飯	鶏肉のマーマレード煮　ブロッコリーと卵のサラダ　ポテトスープ	ジョア　揚げパン
27	金	牛乳　バナナ	ご飯	肉じゃが　揚げ大豆の小魚がらめ（つぼみ組：煮豆）　わかめときゅうりの酢の物	ミルクココア　さつまいもマフィン
28	土	お茶・クラッカー	パン	★パン	お茶・ビスケット
29	日				
30	月	お茶　ボーロ	ご飯	揚げぎょうざ　トマトの梅スパサラダ　コロコロスープ	ジョア　ビスケット

※★印の日はご飯はいりません
※献立は都合により変更する場合があります

今月の給与栄養量（1ヵ月の平均値）		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	1－2歳児	508kcal	20.7g	16.1g	1.4g
	3－5歳児	413kcal	19.7g	17.0g	1.5g

9月 給食だより

白江こども未来園

日中は夏と変わらない暑い日が続いていますが、日が落ちるのも随分と早くなってきました。秋といえば、スポーツの秋、芸術の秋、そして食欲の秋などたくさんあります。秋に旬を迎える食べ物を取り入れて、美味しい秋の味覚を楽しみましょう。

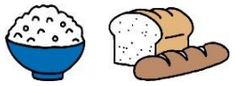
スポーツの秋！スポーツをする時の食事のポイント

①練習や運動会当日の朝ごはんをしっかりとりましょう

運動する日の朝ごはんは、早めにしっかり食べましょう。体の中で食べ物の消化が終わるのには時間がかかります。元気いっぱい運動するためにも、前の日は早く寝て、当日は早く起きるよう心がけましょう。

②食事は炭水化物を中心に！

運動するためのエネルギーのもとは、穀類（パン・ごはん・めん）いも類などに含まれる炭水化物です。炭水化物はすばやく吸収されてエネルギーに変わるため、体への負担が少ない点でも優れています。



③たんぱく質やビタミンも！

短距離走にはパワーやスピードも必要です。瞬発力を高めるには強い筋肉が必要ですから、筋肉の材料になるたんぱく質や、体の調子を整えるビタミンも多くとることが大切です。

④水分を十分に！

汗と共に失われるミネラルと塩分を食事でしっかり補いましょう。また熱中症予防のためにも、のどが渇く前に水を飲む習慣を身につけて欲しいです。

今月の献立

トマトのコロコロサラダ

〈材料〉 2人分

・トマト	1玉
・きゅうり	半分
・水煮大豆	30g
・鶏ささみ	1/2本
・チーズ	20g
・砂糖	小さじ1
・酢	小さじ1
・味噌	小さじ1

〈作り方〉

①トマトときゅうりは食べやすいサイズの角切りにする
②水煮大豆は湯通しをし冷ましておく
鶏ささみは茹でて火を通し細かくさいておく
③味噌、酢、砂糖を混ぜ合わせ軽く火を通して冷ましておく
④ボウルで①、②、③、チーズを全て混ぜ合わせて完成

お子さんの成長に合わせて味の濃さ調節してください。

〈離乳食用〉 午前おやつ　昼食　午後おやつ　★･･･未満児付加食　＊献立は都合により変更する場合があります。

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
午前おやつ	牛乳・ビスケット	牛乳・せんべい	牛乳・りんご	お茶・ウエハース	プレーンヨーグルト	お茶・せんべい
昼食	★ご飯 鶏肉の甘辛煮 切干サラダ 豚汁	★ロールパン 鶏肉のミルク煮 和風サラダ バナナ	★ご飯 マーボー豆腐 つくね ほうれん草のナムル	★ご飯 江戸っ子煮 春雨サラダ オレンジ	★ご飯 赤魚の南蛮漬け ポテトサラダ すまし汁	★ご飯 わかめうどん
午後おやつ	お茶・クッキー	お茶・ふかし芋	お茶・せんべい	牛乳・おやき	お茶・クッキー	お茶・ビスケット
	9	10	11	12	13	14
午前おやつ	牛乳・ボーロ	お茶・ビスケット	お茶・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・せんべい	お茶・ボーロ
昼食	★ご飯 豚肉の甘辛炒め ちりじゃこサラダ 味噌汁	★ご飯 豆腐ハンバーグ スパサラダ 味噌汁	★ご飯 豚肉と大豆の磯煮 トマトサラダ チーズ	★ご飯 赤魚の味噌煮 オクラの納豆和え けんちん汁	★ピラフ 甘辛肉団子 春雨サラダ コーンかきたまスープ	★ご飯 和風スパゲティ プレーンヨーグルト
午後おやつ	お茶・ウエハース	牛乳・粉ふき芋	お茶・クッキー	お茶・ボーロ	お茶・きな粉フレンチトースト	お茶・ビスケット
	16	17	18	19	20	21
午前おやつ		お茶・クッキー	お茶・ウエハース	プレーンヨーグルト	牛乳・オレンジ	お茶・ボーロ
昼食	敬老の日	★ロールパン ビーフシチュー マカロニサラダ トマト	★ご飯 ホイコーロー バンサンスー わかめスープ	★ご飯 鶏肉のパン粉焼き パンプキンサラダ 味噌汁	★ご飯 赤魚の甘酢ソース じゃが芋炒め 味噌汁	★ご飯 スパゲティ ナポリタン
午後おやつ		牛乳・りんご	牛乳・ボーロ	お茶・せんべい	お茶・ビスケット	お茶・せんべい
	23	24	25	26	27	28
午前おやつ		お茶・ビスケット	牛乳・オレンジ	お茶・ウエハース	牛乳・バナナ	お茶・クッキー
昼食	振替休日	★あんかけ丼 ドレッシングサラダ バナナ	★ご飯 鮭のパン粉焼き トマトのコロコロサラダ 味噌汁	★ご飯 鶏肉の甘辛煮 ブロッコリーと卵のサラダ ポテトスープ	★ご飯 肉じゃが 煮豆 わかめときゅうりの酢の物	★パン
午後おやつ		牛乳・レーズンパン	お茶・せんべい	お茶・ロールパン	お茶・おやき	お茶・ビスケット
	30					
午前おやつ	お茶・ボーロ					
昼食	★ご飯 豚肉炒め トマトのスパサラダ コロコロスープ					
午後おやつ	お茶・ビスケット					

8月　給食だより

太陽の光がまぶしい夏がやってきました。今年は梅雨明け前から、夏本番のような暑さです。気温の高い日が続くと、暑さによる疲れから食欲が低下したり、体の水分が失われて熱中症になったりする危険性があります。夏を元気に過ごすために、食事、睡眠を十分にとり、生活リズムを保つことと、こまめな水分補給を心がけましょう。

ばら組　とうもろこしの皮むきしました！

7月はばら組さんに皮をむいてもらい、おやつに出しました。
8月はちゅうりっぷ組さんに皮むきをお願いしたいと思います。

★お願いとお知らせ★

食欲の落ちやすい時期になってきました。しっかりと食べて元気に過ごせるよう、8月1日(木)～9月27日(金)まで主食のご飯はおにぎりやしそご飯にして頂いても構いません。

※おにぎりは塩味・ゆかり・梅干し(種なし)で腐敗しにくいものにしてください。その他のふりかけやラップは避けてください。
※お子さんにあった量でお願いします。

〈幼児食〉　　白江こども未来園

日	曜	未満児 午前おやつ	未満児主食	昼食	午後おやつ
1	木	お茶　クラッカー	ご飯	豚肉と大豆の磯煮　バンサンスー　トマト	牛乳　手作りクッキー
2	金	ヨーグルト	カレーライス	カレーシチュー　スパサラダ　オレンジ	牛乳　せんべい
3	土	お茶　ビスケット	わかめご飯	和風スパゲティ　ジュース	お茶　ウエハース
4	日				
5	月	牛乳　バナナ	ご飯	赤魚の南蛮漬け　コーンサラダ　味噌汁	ミルクココア　せんべい
6	火	お茶　ボーロ	ゆかりご飯	茄子味噌炒め　ポテトサラダ　かきたまスープ	ジョア　フレンチトースト
7	水	ヨーグルト	ロールパン	チキンクリームシチュー　ちりじゃこサラダ　バナナ	牛乳　ホットケーキ
8	木	牛乳　クラッカー	ご飯	卵とじ煮　じゃこときゅうりの梅ドレッシング和え 揚げ大豆の小魚がらめ(つぼみ組:煮豆)	飲むヨーグルト　ビスケット
9	金	ジョア　オレンジ	ご飯	冷やし中華　蒸しシューマイ　ひじきナムル	牛乳　ゆでとうもろこし
10	土	お茶　せんべい	パン	★パン　ジュース	お茶　ウエハース
11	日	山の日			
12	月	振替休日			
13	火	お茶　せんべい	手作り弁当	手作り弁当	お茶　ボーロ
14	水	お茶　クラッカー	手作り弁当	手作り弁当	お茶　ビスケット
15	木	お茶　ウエハース	手作り弁当	手作り弁当	お茶　せんべい
16	金	お茶　ボーロ	手作り弁当	手作り弁当	お茶　クラッカー
17	土	お茶　ビスケット	手作り弁当	手作り弁当	お茶　ウエハース
18	日				
19	月	お茶　オレンジ	ご飯	煮込みハンバーグ　粉ふき芋　チンゲン菜のスープ	牛乳　モンティクリスト
20	火	牛乳　ウエハース	ご飯	鮭のフライ　春雨サラダ　味噌汁	ミルク　せんべい
21	水	ヨーグルト	ロールパン	じゃが芋のポタージュ　チキンサラダ　バナナ	牛乳　マカロニナポリタン
22	木	ジョア　ビスケット	ご飯	かぼちゃとなすのミートソースかけ　トマトのバジルサラダ　大根スープ	ミルクココア　豆乳もち (未満児:クラッカー)
23	金	牛乳　せんべい	トマトの 炊き込みご飯	★トマトの炊き込みご飯　赤魚のカレー揚げ(つぼみ組:赤魚の立田揚げ) わかめときゅうりの酢の物　すまし汁	アイス(つぼみ組:ヨーグルト)
24	土	お茶　ボーロ	ごまご飯	スパゲティナポリタン　ジュース	お茶　せんべい
25	日				
26	月	お茶　ビスケット	わかめご飯	茄子と鶏肉の南蛮漬け　ツナサラダ　はるさめスープ	いちごミルク　クラッカー
27	火	牛乳　オレンジ	ご飯	赤魚のかば焼き　オクラの酢の物　味噌汁	ミルクココア　マカロニきな粉
28	水	野菜ジュース　ボーロ	ロールパン	ビーフシチュー　ブロッコリーのごま酢和え　バナナ	牛乳　ビスケット
29	木	ヨーグルト	ご飯	チキンカツ　和風サラダ　ポテトスープ	牛乳　ジャムサンド
30	金	牛乳　ウエハース	ご飯	肉じゃが　切干大根のゴマネーズ和え　梨	ジョア　揚げピッピ
31	土	お茶　ボーロ	わかめご飯	焼きそば　ヨーグルト	お茶　せんべい

※★印の日はご飯はいりません
※献立は都合により変更する場合があります

今月の給与栄養量 (1ヵ月の平均値)		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	1－2歳児	510kcal	19.5g	15.6g	1.3g
	3－5歳児	407kcal	18.3g	16.4g	1.4g

8月 給食だより

白江こども未来園

太陽の光がまぶしい夏がやってきました。今年は梅雨明け前から、夏本番のような暑さです。気温の高い日が続くと、暑さによる疲れから食欲が低下したり、体の水分が失われて熱中症になったりする危険性があります。夏を元気に過ごすために、食事、睡眠を十分にとり、生活リズムを保つことと、こまめな水分補給を心がけましょう。

ばら組 とうもろこしの皮むきしました！

今月の献立

茄子と鶏肉の南蛮漬け

〈材料〉約2食分

鶏肉	60g
片栗粉	適量
茄子	30g
人参	15g
ピーマン	15g
ねぎ	5g
酢	適量
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1
水	50cc

〈作り方〉

①食べやすい大きさに切った鶏肉に片栗粉をまぶし油を引いたフライパンで焼く

②食べやすいサイズに切った野菜を鶏肉と一緒に炒める

③野菜がしんなりしてきたら調味料と水を入れ柔らかくなるまで煮る

お子さんの成長に合わせて
味の濃さ調節してください。

〈離乳食用〉 午前おやつ　昼食　午後おやつ　★･･･未満児付加食　＊献立は都合により変更する場合があります。

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
午前おやつ				お茶・ボーロ	プレーンヨーグルト	お茶・ビスケット
昼食				★ご飯 豚肉と大豆の磯煮 バンサンスー トマト	★あんかけ丼 スパサラダ オレンジ	★ご飯 和風スパゲティ
午後おやつ				牛乳・クッキー	牛乳・せんべい	お茶・ウエハース
	5	6	7	8	9	10
午前おやつ	牛乳・バナナ	お茶・ボーロ	プレーンヨーグルト	牛乳・クッキー	お茶・オレンジ	お茶・せんべい
昼食	★ご飯 赤魚の南蛮漬け コーンサラダ 味噌汁	★ご飯 茄子味噌炒め ポテトサラダ かきたまスープ	★ロールパン ミルク煮 ちりじゃこサラダ バナナ	★ご飯 卵とじ煮 じゃこときゅうりの ドレッシング和え 煮豆	★ご飯 冷やしうどん つくね ひじきナムル	★パン
午後おやつ	お茶・せんべい	お茶・フレンチトースト	牛乳・おやき	お茶・ビスケット	牛乳・ゆでとうもろこし	お茶・ウエハース
	12	13	14	15	16	17
午前おやつ		お茶・せんべい	お茶・クッキー	お茶・ウエハース	お茶・ボーロ	お茶・ビスケット
昼食	振替休日	手作り弁当	手作り弁当	手作り弁当	手作り弁当	手作り弁当
午後おやつ		お茶・ボーロ	お茶・ビスケット	お茶・せんべい	お茶・クッキー	お茶・ウエハース
	19	20	21	22	23	24
午前おやつ	お茶・オレンジ	牛乳・ウエハース	プレーンヨーグルト	お茶・ビスケット	牛乳・せんべい	お茶・ボーロ
昼食	★ご飯 煮込みハンバーグ 粉ふき芋 チンゲン菜のスープ	★ご飯 鮭のパン粉焼き 春雨サラダ 味噌汁	★ロールパン じゃが芋のミルク煮 チキンサラダ バナナ	★ご飯 かぼちゃとなすの ミートソースかけ トマトのサラダ 大根スープ	★トマトの炊き込みご飯 赤魚の立田焼き わかめときゅうりの酢の物 すまし汁	★ご飯 スパゲティ ナポリタン
午後おやつ	牛乳・モンティクリスト	お茶・せんべい	牛乳・マカロニナポリタン	お茶・クッキー	プレーンヨーグルト	お茶・せんべい
	26	27	28	29	30	31
午前おやつ	お茶・ビスケット	牛乳・オレンジ	お茶・ボーロ	ヨーグルト	牛乳・ウエハース	お茶・ボーロ
昼食	★ご飯 茄子と豚肉の南蛮漬け ツナサラダ はるさめスープ	★ご飯 赤魚のかば焼き オクラの酢の物 味噌汁	★ロールパン ビーフシチュー ブロッコリーサラダ バナナ	★ご飯 鶏肉のパン粉焼き 和風サラダ ポテトスープ	★ご飯 肉じゃが 切干大根サラダ 梨	★ご飯 焼きうどん プレーンヨーグルト
午後おやつ	お茶・クッキー	お茶・マカロニきな粉	牛乳・ビスケット	牛乳・食パン	お茶・クッキー	お茶・せんべい

7月　給食だより

梅雨が明けると夏本番です。太陽をいっぱいに浴びた夏の野菜がたくさん出回ります。旬の野菜は栄養価が高く、汗で失われたビタミン、ミネラルを補ってくれます。旬の野菜を取り入れたバランスの良い食事で暑い夏を元気に過ごしましょう。

こまめに水分補給しましょう！

こどもは体内の水分割合が多く、体重1kgあたり必要な水分量は大人の約2倍といわれています。そのため、ある程度意識して水分補給することが大切です。一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯程度をこまめに飲みましょう。

家庭で常備しておく飲み物は、水やお茶が良いです。ジュースには糖分が多く含まれています。飲み過ぎると血糖値が上がり、食欲の低下につながります。水やお茶以外にも夏野菜を食べることで水分補給になり、火照った体をさます効果もありますよ。

水分補給のタイミング

◎起床時
◎運動の前と後
◎食事やおやつの時
◎お風呂に入る前と後
◎寝る前

★欲しがる前に与えましょう
★たくさん汗をかく前に飲みましょう
★冷たすぎるものは
　控えましょう

今月の献立

ピーマンふりかけ

〈材料〉約5食分

ピーマン	5個
●かつお節(小パック)	2パック
●白いりごま	大さじ2
●醤油	大さじ2
●みりん	大さじ2

〈作り方〉
①ピーマンをなるべく細かく
　みじん切りにする
②フライパンで①を炒める
③5分ぐらい炒め水分がなくなったら
　●を加えてさらに炒める
④調味料の水分が
　なくなったら
　出来上がり♪

＊ピーマンが苦手な子でも
喜ぶ人気メニューです。

〈幼児食〉　　白江こども未来園

日	曜	未満児 午前おやつ	未満児主食	昼食	午後おやつ
1	月	ヨーグルト	ゆかりご飯	手作りさつま揚げ　切干大根のゴマネーズ和え　卵のすまし汁	牛乳　氷室饅頭(つぼみ組:ボーロ)
2	火	牛乳　オレンジ	ご飯	マーボー豆腐　蒸しシューマイ　ほうれん草のナムル	お茶　フレンチトースト
3	水	牛乳　ボーロ	ご飯	豆腐ハンバーグ　ちくわサラダ　味噌汁	ジョア　ビスケット
4	木	お茶　クラッカー	ご飯	酢豚　コーンかきたまスープ　バナナ	牛乳　じゃがバター
5	金	牛乳　せんべい	わかめご飯	★わかめご飯　七夕そうめん　星のコロッケ　トマトときゅうりのピクルス	天の川ゼリー
6	土	お茶　ビスケット	ごまご飯	スパゲティナポリタン　ジュース	お茶　せんべい
7	日				
8	月	牛乳　せんべい	ご飯	ぎょうざ入りスープ　大麦入りじゃがマヨ炒め　バナナ	ジョア　ビスケット
9	火	お茶　クラッカー	ご飯	甘辛肉団子　コールスローサラダ　ミネストローネ	牛乳　揚げパン
10	水	お茶　バナナ	ご飯	赤魚の香り揚げ　オクラの納豆和え　味噌汁	牛乳　ゆでとうもろこし
11	木	牛乳　せんべい	ご飯	江戸っ子煮　春雨のごま酢和え　オレンジ	ミルク　マカロニきな粉
12	金	牛乳　ウエハース	カレーライス	トマトカレー　わかめサラダ　りんご	アイス(つぼみ組:ヨーグルト)
13	土	お茶　ビスケット	ゆかりご飯	和風スパゲティ　ヨーグルト	お茶　せんべい
14	日				
15	月	海の日			
16	火	牛乳　ウエハース	食パン	ビーフシチュー　スパサラダ　チーズ	お茶　クラッカー
17	水	牛乳　バナナ	ご飯	鮭のフライ　ひじきサラダ　味噌汁	ジョア　キャロット蒸しパン
18	木	牛乳　せんべい	ゆかりご飯	お好み焼き　フライドポテト　青菜スープ	♥お楽しみ♥
19	金	お茶　ビスケット	ご飯	豚肉と大豆の磯煮　ほうれん草のツナ和え　すいか	ミルクココア　せんべい
20	土	お茶　ボーロ	パン	★パン　ジュース	お茶　ウエハース
21	日				
22	月	牛乳　りんご	ご飯	赤魚のかば焼き　切干サラダ　味噌汁	お茶　ビスケット
23	火	野菜ジュース クラッカー	ご飯	ひじき入り肉じゃが　揚げ大豆の小魚がらめ(つぼみ組:煮豆)　トマト	牛乳　人参プリッツ
24	水	ヨーグルト	ロールパン	きのこシチュー　ドレッシングサラダ　バナナ	お茶　ミシュケ
25	木	牛乳　オレンジ	わかめご飯	茄子と鶏肉の南蛮漬け　ブロッコリーと卵のサラダ　味噌汁	ミルクココア　せんべい
26	金	牛乳　ボーロ	ご飯	豚肉のしょうが焼き　ポテトサラダ　味噌汁	いちごミルク　ラスク
27	土	お茶　せんべい	わかめご飯	冷やしいなりうどん　ジュース	お茶　ビスケット
28	日				
29	月	ヨーグルト	ご飯	チキンカツ　トマトの梅スパサラダ　味噌汁	牛乳　ホットケーキ
30	火	牛乳　オレンジ	わかめご飯	赤魚の南蛮漬け　切干大根のごま酢和え　味噌汁	ミルクココア　バームクーヘン
31	水	野菜ジュース せんべい	食パン	コーンチャウダー　トマトのバジルサラダ　バナナ	牛乳　メープルマフィン

※★印の日はご飯はいりません
※献立は都合により変更する場合があります

今月の給与栄養量 (1ヵ月の平均値)		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	1−2歳児	510kcal	18.9g	15.8g	1.4g
	3−5歳児	406kcal	17.6g	16.6g	1.5g

7月 給食だより

白江こども未来園

梅雨が明けると夏本番です。太陽をいっぱいに浴びた夏の野菜がたくさん出回ります。旬の野菜は栄養価が高く、汗で失われたビタミン、ミネラルを補ってくれます。旬の野菜を取り入れたバランスの良い食事で暑い夏を元気に過ごしましょう。

こまめに水分補給しましょう！

こどもは体内の水分割合が多く、体重1kgあたり必要な水分量は大人の約2倍といわれています。そのため、ある程度意識して水分補給することが大切です。一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯程度をこまめに飲みましょう。

家庭で常備しておく飲み物は、水やお茶が良いです。ジュースには糖分が多く含まれています。飲み過ぎると血糖値が上がり、食欲の低下につながります。水やお茶以外にも夏野菜を食べることで水分補給になり、火照った体をさます効果もありますよ。

水分補給のタイミング

◎起床時
◎運動の前と後
◎食事やおやつの時
◎お風呂に入る前と後
◎寝る前

★欲しがる前に与えましょう
★たくさん汗をかく前に飲みましょう
★冷たすぎるものは
　控えましょう

今月の献立　ピーマンふりかけ

〈材料〉約5食分

ピーマン	5個
●かつお節(小パック)	1パック
●白いりごま	大さじ1
●醤油	大さじ1
●砂糖	大さじ1弱

〈作り方〉
①ピーマンをなるべく細かく
　みじん切りにする
②フライパンで①を炒める
③5分ぐらい炒め水分がなくなったら
　●を加えてさらに炒める
④調味料の水分が
　なくなったら
　出来上がり♪

＊ピーマンが苦手な子でも
喜ぶ夏野菜の人気メニューです。
お子さんの成長に合わせて
味の濃さ調節してください。

〈離乳食用〉　午前おやつ　昼食　午後おやつ　★･･･未満児付加食　＊献立は都合により変更する場合があります。

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
午前おやつ	プレーンヨーグルト	牛乳・オレンジ	牛乳・ボーロ	お茶・クッキー	牛乳・せんべい	お茶・ビスケット
昼食	★ご飯 手作りさつま焼き 切干大根サラダ 卵のすまし汁	★ご飯 マーボー豆腐 つくね ほうれん草のナムル	★ご飯 豆腐ハンバーグ キャベツサラダ 味噌汁	★ご飯 酢豚 コーンかきたまスープ バナナ	★ご飯 七夕そうめん コロッケ トマトときゅうりのピクルス	★ご飯 スパゲティ ナポリタン
午後おやつ	牛乳・ボーロ	お茶・フレンチトースト	お茶・ビスケット	牛乳・じゃがバター	お茶・ウエハース	お茶・せんべい
	8	9	10	11	12	13
午前おやつ	牛乳・せんべい	お茶・クッキー	お茶・バナナ	牛乳・せんべい	牛乳・ウエハース	お茶・ビスケット
昼食	★ご飯 肉団子入りスープ じゃが芋炒め バナナ	★ご飯 甘辛肉団子 コールスローサラダ ミネストローネ	★ご飯 赤魚の香り焼き オクラの納豆和え 味噌汁	★ご飯 江戸っ子煮 春雨サラダ オレンジ	★あんかけ丼 わかめサラダ りんご	★ご飯 和風スパゲティ プレーンヨーグルト
午後おやつ	お茶・ビスケット	牛乳・ロールパン	牛乳・ゆでとうもろこし	お茶・マカロニきな粉	プレーンヨーグルト	お茶・せんべい
	15	16	17	18	19	20
午前おやつ		牛乳・ウエハース	牛乳・バナナ	牛乳・せんべい	お茶・ビスケット	お茶・ボーロ
昼食	海の日	★食パン ビーフシチュー スパサラダ チーズ	★ご飯 鮭のパン粉焼き ひじきサラダ 味噌汁	★ご飯 お好み焼き 粉ふき芋 青菜スープ	★ご飯 豚肉と大豆の磯煮 ほうれん草のツナ和え オレンジ	★パン
午後おやつ		お茶・クッキー	お茶・おやき	♥お楽しみ♥	お茶・せんべい	お茶・ウエハース
	22	23	24	25	26	27
午前おやつ	牛乳・りんご	お茶・クッキー	プレーンヨーグルト	牛乳・オレンジ	牛乳・ボーロ	お茶・せんべい
昼食	★ご飯 赤魚のかば焼き 切干サラダ 味噌汁	★ご飯 ひじき入り肉じゃが 煮豆 トマト	★ロールパン きのこのミルク煮 ドレッシングサラダ バナナ	★ご飯 茄子と鶏肉の南蛮漬け ブロッコリーと卵のサラダ 味噌汁	★ご飯 豚肉の甘辛炒め ポテトサラダ 味噌汁	★ご飯 冷やしうどん
午後おやつ	お茶・ビスケット	牛乳・人参プリッツ	お茶・ボーロ	お茶・せんべい	お茶・ベビーラスク	お茶・ビスケット
	29	30	31			
午前おやつ	プレーンヨーグルト	牛乳・オレンジ	お茶・せんべい			
昼食	★ご飯 鶏肉のパン粉焼き トマトのスパサラダ 味噌汁	★ご飯 赤魚の南蛮漬け 切干大根のドレッシング和え 味噌汁	★食パン コーンのミルク煮 トマトサラダ バナナ			
午後おやつ	牛乳・ウエハース	お茶・ボーロ	牛乳・ビスケット			

6月　給食だより

気温の高い日が増えてきましたが、朝夕はまだ肌寒い日もあります。また雨の日も増え、梅雨の時期が来ます。ジメジメと湿度、気温が上がり、細菌が繁殖しやすく食中毒が増えてきます。手洗いなどの衛生管理に気をつけましょう。

旬です！　ふるさとの味♪小松とまと

小松市の
トマト生産量は、
県内１位！

小松市は、県内最大のトマトの産地です。6月中旬から7月上旬にかけて、小松市の特産農作物である「小松とまと」が出荷のピークを迎えます。
新鮮で瑞々しく、うまみたっぷりな小松とまと。この美味しさをぜひ子どもたちに伝えたい！そんな思いから、6月の献立には、トマトを使用したメニューを多く取り入れています。
旬は、野菜のおいしさと栄養価が高まる一方、価格は下がり、求めやすくなるという良いことづくし。ご家庭でも、ぜひこの機会に地元の美味しさを味わってみてください。
子ども達が地元の農産物を大好きになれるよう心から願い、今後も地産地消に取り組んでいきたいと考えております。

トマトを食べて元気!!

6月第3土曜日（今年は17日）は石川トマトの日♪

今月の献立　トマトのバジルサラダ

〈材料〉３～４人分
- ・ベーコン　20g
- ・細切りチーズ　20g
- ・トマト　1玉
- ・レタス　40g
- ・きゅうり　40g
- ●粉チーズ　お好みで
- ●オリーブ油　小さじ1
- ●醤油　小さじ1/2
- ●砂糖　小さじ1/2
- ●酢　小さじ1
- ●バジル　適量

〈作り方〉
①ベーコンを細切りカットしフライパンで乾煎り少し冷ます。
②トマト・レタス・きゅうりは角切りにする。
③●の調味料を合わせておく。
④ボウルで①と②と細切りチーズを入れ混ぜ合わせる。③を少しずつくわえ味を調え完成。

＊こども園での人気メニューです。

〈幼児食〉　白江こども未来園

日	曜	未満児 午前おやつ	未満児主食	昼食	午後おやつ
1	土	お茶　ボーロ	わかめご飯	味噌煮込みうどん　ジュース	お茶　ビスケット
2	日				
3	月	牛乳　せんべい	カレーライス	カレーシチュー　コーンサラダ　トマト	ミルク　マカロニきな粉
4	火	ヨーグルト	わかめご飯	岩石揚げ(つぼみ組:さつま芋の天ぷら)　かみかみサラダ　味噌汁	牛乳　レーズンパン
5	水	牛乳　オレンジ	ご飯	赤魚の甘酢ソース　ひじきナムル　小松菜のスープ	りんごジュース　ドーナツ
6	木	牛乳　りんご	ご飯	豆腐ハンバーグ　ツナサラダ　味噌汁	ジョア　ビスケット
7	金	お茶　クラッカー	ご飯	肉じゃが　切干サラダ　バナナ	牛乳　キャロット蒸しパン
8	土	お茶　ビスケット	ごまご飯	スパゲティイタリアン　ヨーグルト	お茶　せんべい
9	日				
10	月	牛乳　ウエハース	ゆかりご飯	大麦入りチキンナゲット　トマトサラダ　味噌汁	野菜ジュース　ツナサンド
11	火	ヨーグルト	ご飯	江戸っ子煮　バンサンスー　りんご	牛乳　もちもちチーズパン (未満児:せんべい)
12	水	牛乳　ボーロ	ご飯	豚肉とれんこんの炒め物　かきたま汁　チーズ	いちごミルク　クラッカー
13	木	牛乳　バナナ	ご飯	赤魚の立田揚げ　オクラの納豆和え　味噌汁	ジョア　ビスケット
14	金	お茶　クラッカー	ロールパン	チキンクリームシチュー　トマトの梅スパサラダ　オレンジ	牛乳　せんべい
15	土	お茶　ビスケット	ゆかりご飯	肉うどん　ジュース	お茶　ウエハース
16	日				
17	月	牛乳　りんご	ご飯	タンドリーチキン(つぼみ組:鶏の立田焼き)　スパサラダ　卵とトマトのスープ	ミルクココア　クラッカー
18	火	お茶　バナナ	ご飯	赤魚のかば焼き　きゅうりとわかめの梅ドレッシング和え　豚汁	牛乳　くずもちココア (未満児:ウエハース)
19	水	お茶　ボーロ	ご飯	豚肉のしょうが焼き　トマトのコロコロサラダ　味噌汁	牛乳　ホットケーキ
20	木	牛乳　せんべい	ロールパン	ビーフシチュー　コールスローサラダ　バナナ	ジョア　ビスケット
21	金	牛乳　ウエハース	カレーピラフ	★カレーピラフ(つぼみ組:ピラフ)　鶏の唐揚げ　トマトのバジルサラダ コーンかきたまスープ	野菜ジュース　りんごパイ
22	土	お茶　クラッカー	わかめご飯	いなりうどん　ヨーグルト	お茶　ボーロ
23	日				
24	月	ジョア　ボーロ	ご飯	ぎょうざ入りスープ　大麦入りじゃが芋のマヨ炒め	牛乳　フレンチトースト
25	火	牛乳　ウエハース	ご飯	豚肉と大豆の磯煮　じゃこときゅうりの梅ドレッシング和え　バナナ	ミルク　クラッカー
26	水	お茶　せんべい	ご飯	マーボー豆腐　蒸しシューマイ　もやしときゅうりのナムル	牛乳　大麦じゃが芋餅
27	木	牛乳　ビスケット	ごまご飯	鮭のフライ　トマトのごま酢かけ　けんちん汁	ヨーグルト
28	金	牛乳　バナナ	ご飯	鶏肉のマーマレード煮　大根サラダ　ポテトスープ	ミルクココア　ビザトースト
29	土	お茶　クラッカー	ゆかりご飯	親子うどん　ジュース	お茶　せんべい
30	日				

※★印の日はご飯はいりません
※献立は都合により変更する場合があります

今月の給与栄養量 (1ヵ月の平均値)		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	1－2歳児	510kcal	20.3g	15.5g	1.5g
	3－5歳児	394kcal	19.1g	15.6g	1.6g

6月 給食だより

白江こども未来園

気温の高い日が増えてきましたが、朝夕はまだ肌寒い日もあります。また雨の日も増え、梅雨の時期が来ます。ジメジメと湿度、気温が上がり、細菌が繁殖しやすく食中毒が増えてきます。手洗いなどの衛生管理に気をつけましょう。

旬です！ ふるさとの味♪小松とまと

小松市の
トマト生産量は、
県内１位！

小松市は、県内最大のトマトの産地です。6月中旬から7月上旬にかけて、小松市の特産農作物である「小松とまと」が出荷のピークを迎えます。
新鮮で瑞々しく、うまみたっぷりな小松とまと。この美味しさをぜひ子どもたちに伝えたい！そんな思いから、6月の献立には、トマトを使用したメニューを多く取り入れています。
旬は、野菜のおいしさと栄養価が高まる一方、価格は下がり、求めやすくなるという良いことづくし。ご家庭でも、ぜひこの機会に地元の美味しさを味わってみてください。
子ども達が地元の農産物を大好きになれるよう心から願い、今後も地産地消に取り組んでいきたいと考えております。

6月第3土曜日（今年は17日）は石川トマトの日♪

今月の献立 トマトのチーズサラダ

〈材料〉 3～4人分
- ・細切りチーズ　20g
- ・トマト　1玉
- ・レタス　40g
- ・きゅうり　40g
- ●粉チーズ　お好みで
- ●オリーブ油　小さじ1
- ●醤油　小さじ1/2
- ●砂糖　小さじ1/2
- ●酢　小さじ1

〈作り方〉
①トマト・レタス・きゅうりは食べやすいサイズに切る。
②●の調味料を合わせておく。
④ボウルで①と細切りチーズを混ぜ合わせ②を少しずつくわえ味を調え完成。

＊こども園での人気メニューです。
お子さんの成長に合わせて
味の濃さを調節してください。

〈離乳食用〉 午前おやつ　昼食　午後おやつ　★･･･未満児付加食　＊献立は都合により変更する場合があります。

	月	火	水	木	金	土
						1
						お茶・ボーロ
						★ご飯 味噌煮込みうどん
						お茶・ビスケット
	3	4	5	6	7	8
	牛乳・せんべい	プレーンヨーグルト	牛乳・オレンジ	牛乳・りんご	お茶・クラッカー	お茶・ビスケット
	★あんかけ丼 コーンサラダ トマト	★ご飯 さつま芋煮 かみかみサラダ 味噌汁	★ご飯 赤魚の甘酢ソース ひじきナムル 小松菜のスープ	★ご飯 豆腐ハンバーグ ツナサラダ 味噌汁	★ご飯 肉じゃが 切干サラダ バナナ	★ご飯 スパゲティ イタリアン プレーンヨーグルト
	お茶・マカロニきな粉	牛乳・レーズンパン	お茶・ウエハース	お茶・ビスケット	牛乳・チーズ	お茶・せんべい
	10	11	12	13	14	15
	牛乳・ウエハース	プレーンヨーグルト	牛乳・ボーロ	牛乳・バナナ	お茶・クッキー	お茶・ビスケット
	★ご飯 チキンナゲット トマトサラダ 味噌汁	★ご飯 江戸っ子煮 バンサンスー りんご	★ご飯 豚肉とれんこんの炒め物 かきたま汁 チーズ	★ご飯 赤魚の立田焼き オクラの納豆和え 味噌汁	★ロールパン ミルク煮 トマトのスパサラダ オレンジ	★ご飯 肉うどん
	お茶・ツナサンド	牛乳・せんべい	お茶・クッキー	お茶・ビスケット	牛乳・せんべい	お茶・ウエハース
	17	18	19	20	21	22
	牛乳・りんご	お茶・バナナ	お茶・ボーロ	牛乳・せんべい	牛乳・ウエハース	お茶・クッキー
	★ご飯 チキンステーキ スパサラダ 卵とトマトのスープ	★ご飯 赤魚のかば焼き きゅうりとわかめの ドレッシング和え 豚汁	★ご飯 豚肉の甘辛炒め トマトのコロコロサラダ 味噌汁	★ロールパン ビーフシチュー コールスローサラダ バナナ	★ピラフ 鶏の立田焼き トマトのチーズサラダ コーンかきたまスープ	★ご飯 わかめうどん プレーンヨーグルト
	お茶・クッキー	牛乳・ウエハース	牛乳・おやき	お茶・ビスケット	お茶・りんご	お茶・ボーロ
	24	25	26	27	28	29
	お茶・ボーロ	牛乳・ウエハース	お茶・せんべい	牛乳・ビスケット	牛乳・バナナ	お茶・クッキー
	★ご飯 肉団子入りスープ じゃが芋炒め	★ご飯 豚肉と大豆の磯煮 じゃこときゅうりの ドレッシング和え バナナ	★ご飯 マーボー豆腐 つくね もやしときゅうりのナムル	★ご飯 鮭のパン粉焼き 甘酢和え けんちん汁	★ご飯 鶏肉の照り焼き 大根サラダ ポテトスープ	★ご飯 親子うどん
	牛乳・フレンチトースト	お茶・クッキー	牛乳・おやき	プレーンヨーグルト	お茶・ピザトースト	お茶・せんべい

5月　給食だより

新年度が始まり、あっという間に1か月が経ちました。少しずつ新しい環境にも慣れてきたのではないかと思います。給食を通して、食事は楽しいものであり、体にはもちろん、心にもおいしいものであることを、いろんな経験をしながら感じてもらえたらなと思います。

令和6年度前期給与栄養量目標量を設定しました

子どもたちが元気に過ごし、健やかに成長するためには食事はとても大事です。乳幼児期は生涯にわたる食習慣の基礎を作る大事な時期です。園の食事が健康な体と心を作り、食べる楽しさを伝えるものでありたいと考えています。

白江こども未来園では、厚労省の食事摂取基準に基づき、お子さん一人一人の身長・体重をもとに設定しています。幼児期は成長が早いため、春と秋の年2回見直しをしており、給与栄養目標量をもとに献立を立てています。園の昼食では1日に必要とする栄養量の1/3を給与すると考えています。これにおやつを加えて、白江こども未来園での給与栄養目標量は3歳児未満で1日の50%、3歳児以上で45%としています。

令和6年度前期給与栄養目標量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
1−2歳児	496kcal	12.4～24.8g	11.0～16.5g	1.5g
3−5歳児	407kcal	11.7～26.2g	12.6～19.0g	1.6g

※3歳児以上の児童が家庭から持参する主食はご飯110gとして計算しています。

今月の献立

バンサンスー

〈材料〉
- ・春雨　30g
- ・きゅうり　1本
- ・人参　1/2本
- ・ハム　3枚
- ・卵　1個
- ●砂糖　大さじ1
- ●醤油　大さじ1
- ●酢　小さじ1
- ●ごま油　小さじ1/2

〈作り方〉
①春雨をゆでて食べやすい大きさに切る
（沸騰したら火を止めて、しばらくお湯につけると柔らかくなります。）
②きゅうり・人参は千切りにし、卵は錦糸卵にする
③●の調味料を合わせ、材料を加え出来上がり

＊こども園での人気メニューです。

〈幼児食〉　白江こども未来園

日	曜	未満児 午前おやつ	未満児主食	昼食	午後おやつ
1	水	牛乳　ビスケット	ご飯	マーボー豆腐　蒸しシューマイ　ほうれん草のナムル	お茶　揚げパン
2	木	お茶　クラッカー	ロールパン	チキンクリームシチュー　ツナサラダ　りんご	牛乳　マカロニきな粉
3	金	憲法記念日			
4	土	みどりの日			
5	日	こどもの日			
6	月	振替休日			
7	火	ジョア　オレンジ	わかめご飯	鯖の味噌煮（つぼみ組：赤魚の味噌煮）　切干大根のごま酢和え　味噌汁	牛乳　モンティクリスト
8	水	お茶　せんべい	食パン	豆乳シチュー　コールスローサラダ　バナナ	牛乳　マーマレードクッキー
9	木	ヨーグルト	ごまご飯	タンドリーチキン（つぼみ組：鶏の立田揚げ）　ブロッコリーと卵のサラダ　大根スープ	牛乳　ホットケーキ
10	金	牛乳　ボーロ	ご飯	江戸っ子煮　春雨のごま酢和え　りんご	ミルクココア　ビスケット
11	土	お茶　ビスケット	わかめご飯	いなり卵うどん　ヨーグルト	お茶　せんべい
12	日				
13	月	お茶　ウエハース	カレーライス	カレーシチュー　トマトの梅スパサラダ　オレンジ	りんごジュース　バームクーヘン
14	火	お茶　ビスケット	ご飯	豚肉のソースマリネ　マセドアンサラダ　コーンかきたまスープ	牛乳　フライドポテト
15	水	牛乳　バナナ	ご飯	赤魚のかば焼き　小松菜のごま浸し　味噌汁	ミルクココア　せんべい
16	木	牛乳　ボーロ	ごまご飯	岩石揚げ（つぼみ組：お芋の天ぷら）　じゃこときゅうりの梅ドレッシング和え　豚汁	ジョア　ビスケット
17	金	牛乳　クラッカー	チキンライス	★チキンライス　甘辛肉団子　スパサラダ　卵とわかめのスープ	ヨーグルトあえ
18	土	お茶　せんべい	ゆかりご飯	味噌煮込みうどん　ジュース	お茶　ウエハース
19	日				
20	月	牛乳　バナナ	ご飯	豆腐ハンバーグ　水菜のお浸し　味噌汁	いちごミルク　ビスケット
21	火	お茶　せんべい	ご飯	赤魚の香り揚げ　トマトのきゅうりのピクルス　ポテトスープ	野菜ジュース　ピザトースト
22	水	ヨーグルト	ご飯	肉じゃが　切干大根のゴマネーズ和え　バナナ	牛乳　アメリカンドッグ
23	木	お茶　ボーロ	ゆかりご飯	豚肉と大豆の磯煮　バンサンスー　オレンジ	ジョア　せんべい
24	金	お茶　ビスケット	ご飯	ぎょうざ入りスープ　ポテトサラダ　チーズ	牛乳　豆乳もち（未満児：クラッカー）
25	土	お茶　せんべい	ごまご飯	親子うどん　ジュース	お茶　ウエハース
26	日				
27	月	牛乳　オレンジ	ご飯	赤魚の南蛮漬け　納豆和え　味噌汁	ミルク　せんべい
28	火	お茶　クラッカー	ご飯	白味噌ポトフ　揚げ大豆の小魚がらめ（つぼみ組：煮豆）　キャベツのサラダ	牛乳　ココア蒸しパン
29	水	お茶　りんご	ご飯	豚肉のしょうが焼き　マカロニサラダ　味噌汁	牛乳　ジャムサンド
30	木	牛乳　ウエハース	食パン	ビーフシチュー　トマトのバジルサラダ　バナナ	ジョア　せんべい
31	金	牛乳　せんべい	ゆかりご飯	チキンカツ　和風サラダ　味噌汁	いちごミルク　バナナマフィン

※★印の日はご飯はいりません
※献立は都合により変更する場合があります

今月の給与栄養量（1ヵ月の平均値）		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	1−2歳児	502kcal	19.8g	15.6g	1.5g
	3−5歳児	404kcal	19.3g	16.6g	1.6g

5月 給食だより

白江こども未来園

新年度が始まり、あっという間に1か月が経ちました。少しずつ新しい環境にも慣れてきたのではないかと思います。給食を通して、食事は楽しいものであり、体にはもちろん、心にもおいしいものであることを、いろんな経験をしながら感じてもらえたらなと思います。

令和6年度前期給与栄養量目標量を設定しました

子どもたちが元気に過ごし、健やかに成長するためには食事はとても大事です。乳幼児期は生涯にわたる食習慣の基礎を作る大事な時期です。園の食事が健康な体と心を作り、食べる楽しさを伝えるものでありたいと考えています。

白江こども未来園では、厚労省の食事摂取基準に基づき、お子さん一人一人の身長・体重をもとに設定しています。幼児期は成長が早いため、春と秋の年2回見直しをしており、給与栄養目標量をもとに献立を立てています。園の昼食では1日に必要とする栄養量の1/3を給与すると考えています。これにおやつを加えて、白江こども未来園での給与栄養目標量は3歳児未満で1日の50%、3歳児以上で45%としています。

令和6年度前期給与栄養目標量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
1−2歳児	496kcal	12.4〜24.8g	11.0〜16.5g	1.5g
3−5歳児	407kcal	11.7〜26.2g	12.6〜19.0g	1.6g

※3歳児以上の児童が家庭から持参する主食はご飯110gとして計算しています。

今月の献立

バンサンスー

〈材料〉
- ・春雨　30g
- ・きゅうり　1本
- ・人参　1/2本
- ・卵　1個
- ●砂糖　大さじ1/2
- ●醤油　大さじ1/2
- ●酢　小さじ1/2
- ●ごま油　小さじ1/4

〈作り方〉
①春雨をゆでて食べやすい大きさに切る
（沸騰したら火を止めて、しばらくお湯につけると柔らかくなります。）
②きゅうり・人参は千切りにし、卵は錦糸卵にする
③●の調味料を合わせ、材料を加え出来上がり

＊こども園での人気メニューです。
お子さんの成長に合わせて
味の濃さを調節してください。

〈離乳食用〉　午前おやつ　昼食　午後おやつ　★･･･未満児付加食　＊献立は都合により変更する場合があります。

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
午前おやつ			牛乳・ビスケット	お茶・クッキー		
昼食			★ご飯 マーボー豆腐 つくね ほうれん草のナムル	★ロールパン ミルク煮 ツナサラダ りんご	憲法記念日	みどりの日
午後おやつ			お茶・ロールパン	牛乳・マカロニきな粉		
	6	7	8	9	10	11
午前おやつ		お茶・オレンジ	お茶・せんべい	プレーンヨーグルト	牛乳・ボーロ	お茶・ビスケット
昼食	振替休日	★ご飯 赤魚の味噌煮 切干大根サラダ 味噌汁	★食パン 豆乳スープ コールスローサラダ バナナ	★ご飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーと卵のサラダ 大根スープ	★ご飯 江戸っ子煮 春雨サラダ りんご	★ご飯 わかめうどん プレーン ヨーグルト
午後おやつ		牛乳・モンティクリスト	牛乳・クッキー	牛乳・おやき	お茶・ビスケット	お茶・せんべい
	13	14	15	16	17	18
午前おやつ	お茶・ウエハース	お茶・ビスケット	牛乳・バナナ	牛乳・ボーロ	牛乳・クッキー	お茶・せんべい
昼食	★あんかけ丼 トマトのスパサラダ オレンジ	★ご飯 豚肉のマリネ マセドアンサラダ コーンかきたまスープ	★ご飯 赤魚のかば焼き 小松菜のお浸し 味噌汁	★ご飯 さつま芋煮 じゃこときゅうりの ドレッシング和え 豚汁	★チキンライス 甘辛肉団子 スパサラダ 卵とわかめのスープ	★ご飯 味噌煮込みうどん
午後おやつ	お茶・ボーロ	牛乳・粉ふき芋	お茶・せんべい	お茶・ビスケット	ヨーグルトあえ	お茶・ウエハース
	20	21	22	23	24	25
午前おやつ	牛乳・バナナ	お茶・せんべい	プレーンヨーグルト	お茶・ボーロ	お茶・ビスケット	お茶・せんべい
昼食	★ご飯 豆腐ハンバーグ 水菜のお浸し 味噌汁	★ご飯 赤魚の香り焼き トマトときゅうりのピクルス ポテトスープ	★ご飯 肉じゃが 切干サラダ バナナ	★ご飯 豚肉と大豆の磯煮 バンサンスー オレンジ	★ご飯 肉団子スープ ポテトサラダ チーズ	★ご飯 親子うどん
午後おやつ	お茶・ビスケット	お茶・ピザトースト	牛乳・ウエハース	お茶・せんべい	牛乳・クッキー	お茶・ウエハース
	27	28	29	30	31	
午前おやつ	牛乳・オレンジ	お茶・クッキー	お茶・りんご	牛乳・ウエハース	牛乳・せんべい	
昼食	★ご飯 赤魚の南蛮漬け 納豆和え 味噌汁	★ご飯 白味噌ポトフ 煮豆 キャベツのサラダ	★ご飯 豚肉の甘辛炒め マカロニサラダ 味噌汁	★食パン ビーフシチュー トマトのサラダ バナナ	★ご飯 鶏のパン粉焼き 和風サラダ 味噌汁	
午後おやつ	お茶・せんべい	牛乳・ボーロ	牛乳・食パン	お茶・せんべい	お茶・バナナ	