

2021年



給食だより

 幼保連携型
 認定こども園
 鴨池幼稚園 給食室

日付	献立	スプーン フォーク	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 金 体育 教室	炊き込みご飯 さばの塩焼き ひじきの煮物 みそ汁 牛乳		492.6 24.2 15 2.6	米、砂糖、ごま油	牛乳(低脂肪)、さば、 木綿豆腐、鶏もも肉、 麦みそ、油揚げ、厚揚 げ	にんじん、ごぼう、い んげん、切り干しだい こん、ひじき、さやえ んどう、乾燥わかめ、 レモン果汁	煮干だし汁、う すくち、濃口、 酒、みりん、食 塩	ウエハース	パンケーキ
02 土	フィッシュサンド きのこのスープ 牛乳		461.1 13.6 22.3 1.3	ひまわりロールパ ン、油、タルタル ソース、ノンエッグ マヨネーズ、三温糖	牛乳(低脂肪)、白身魚 フライ	キャベツ、えのきた け、にんじん、たまね ぎ、しめじ、さやえん どう	コンソメ、食 塩、酢	きなこ餅	ミニサラダ
04 月	わかめ御飯 野菜たっぷりさつま揚げ 豆腐みそ汁 牛乳		530.1 18.3 15 1.6	米、さといも、小麦 粉、油、砂糖、片栗 粉、粉糖	牛乳(低脂肪)、白身魚 すり身、木綿豆腐、麦 みそ、豆乳	わかめ、にんじん、ほ うれんそう、たまね ぎ、ごぼう、スープ用 糸寒天	煮干だし汁、濃 口、食塩	マンナビスケット	豆腐ガトーショコラ
05 火	麦ごはん 鶏と根菜の煮物 そうめん汁 牛乳		506 23.6 11.3 1.8	米、さといも、板こ んにゃく、小麦粉、 干しそうめん、押 麦、油、砂糖	牛乳(低脂肪)、木綿豆 腐、鶏もも肉、しらす 干し、いわし(煮干 し)、かつお節	にんじん、れんこん、 キャベツ、ごぼう、い んげん、万能ねぎ、干 しいたけ、こんぶ (煮物用)、あおの り、バナナ	中濃ソース、う すくち、濃口、 酒、みりん、食 塩	バナナ	お好み揚げボール
06 水 英語 教室	麦ごはん あじの醤油ムニエル アスパラのチーズ炒め みそ汁 牛乳		465.5 22.2 12 1.9	米、押麦、小麦粉、 ノンエッグマヨネー ズ	牛乳(低脂肪)、あじ、 厚揚げ、ウインナー、 麦みそ、ピザ用チー ズ、無塩バター	こまつな、グリーンア スパラガス、にんじ ん、しめじ、えのきた け	かつお・昆布だ し汁、濃口、食 塩、コンソメ	マリー	アンパンマン 野菜せんべい
07 木	キッズピビンバ 八宝春巻き わかめスープ 牛乳		613 25 21.8 2	米、春巻きの皮、 油、ごま、片栗粉、 砂糖、ごま油	牛乳(低脂肪)、豚ひき 肉、絹ごし豆腐、鶏ひ き肉	もやし、ほうれんそ う、にんじん、たまね ぎ、ねぎ、万能ねぎ、 乾燥わかめ、しょう が、にんにく	濃口、酒、コン ソメ、カレー 粉、食塩	野菜パー	雪の宿
08 金 体育 教室	ハヤシライス 春雨の酢の物 フルーツヨーグルト いりこ		530.7 15.4 13.6 1.4	米、じゃがいも、は るさめ、油、三温 糖、すりごま、ごま 油	ヨーグルト(加糖)、牛 肉(もも)、錦糸卵、い わし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、 もやし、もも缶、パナ ナ、パイン缶、トマ ト、きゅうり、マッ シュルーム、コーン、 黒きくらげ	ハヤシルウ、 酢、うすくち	アンパンマン ビスケット	カスタードワッフル
09 土	入園説明会の為、午後預かりのみになります								ほたば焼
11 月	麦ごはん 鮭の梅煮 呉汁 ゴールドキウイ 牛乳		510 22.8 7.4 1.6	さつまいも、米、押 麦、じゃがいも、三 温糖	牛乳(低脂肪)、さけ、 牛乳、だいず水煮缶 詰、麦みそ、厚揚げ、 いわし(煮干し)、卵、 無塩バター、脱脂粉乳	キウイフルーツ (黄)、にんじん、万 能ねぎ、うめ干し、し そ、りんご	濃口、うすくち	りんご	スイートポテト
12 火	麦ごはん 鶏肉のパン粉焼き キャベツとツナのサラダ コンソメスープ いりこ		526.1 17.9 19.9 1.5	米、小麦粉、押麦、 アーモンドスライ ス、パン粉、三温 糖、オリーブ油	鶏もも肉(皮付き)、 卵、ツナ油漬缶、おか ら、無塩バター、いわ し(煮干し)	キャベツ、こまつな、 しめじ、コーン、きゅ うり、黄ピーマン、た まねぎ	うすくち、酢、 パセリ粉、コン ソメ、食塩	白い風船	おからクッキー
13 水	チャンポン ちくわ磯辺揚げ オレンジ 牛乳		502.3 21.3 15.8 2.2	生中華めん、油、小 麦粉、片栗粉、ごま 油	牛乳(低脂肪)、ちく わ、豚肉(肩)、うすら 卵水煮缶、なると	オレンジ、チンゲンサイ、 にんじん、たけの こ(水煮缶)、もや し、ねぎ、あおのり	中華スープ、濃 口	ハーベスト	クリームコロン
14 木 本堂参拝 (年長) 体育教室	食パン 鶏肉のケチャップ煮 ジュリアンスープ 牛乳		413.8 20.7 10.3 2.2	食パン、じゃがい も、油、小麦粉、砂 糖	牛乳(低脂肪)、鶏もも 肉、脱脂粉乳	たまねぎ、赤ピーマ ン、にんじん、しいた け、チンゲンサイ、た けのこ、黒きくらげ	ケチャップ、コン ソメ、ウス ターソース、食 塩	源氏パイ	おにぎりせんべい
15 金 体育 教室	炊き込みご飯 さばの塩焼き ひじきの煮物 みそ汁 牛乳		495 24.2 15 2.6	米、砂糖、ごま油	牛乳(低脂肪)、さば、 木綿豆腐、鶏もも肉、 麦みそ、油揚げ、厚揚 げ	にんじん、ごぼう、い んげん、切り干しだい こん、ひじき、さやえ んどう、乾燥わかめ、 レモン果汁	煮干だし汁、う すくち、濃口、 酒、みりん、食 塩	ウエハース	パンケーキ
16 土	麦ごはん 高野豆腐の揚げ煮 キャベツとほうれん草の磯和え みそ汁		472.6 12.8 15.4 1.6	米、さといも、油、 押麦、三温糖、片栗 粉、小麦粉	凍り豆腐、麦みそ、油 揚げ	キャベツ、ほうれんそ う、こまつな、にんじ ん、えのきたけ、焼き のり	かつお・昆布だ し汁、濃口	きなこ餅	ミニサラダ

2021年



給食だより

幼保連携型
認定こども園
鴨池幼稚園 給食室

日付	献立	スプーン フォーク	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
18月	わかめ御飯 野菜たっぷりさつま揚げ 豆腐みそ汁 牛乳		530.1 18.3 15 1.6	米、さといも、小麦粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳(低脂肪)、白身魚すり身、木綿豆腐、麦みそ、豆乳	わかめ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、ごぼう、スープ用糸寒天	煮干だし汁、濃口、食塩	マンナビスケット	豆腐ガトーショコラ
19火	ご飯 鶏の唐揚げ コールスローサラダ キラキラスープ パースデーケーキ		601.3 21.5 18.4 1.6	米、片栗粉、押麦、油、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、三温糖	鶏もも肉、絹ごし豆腐、ハム、かつお節	キャベツ、にんじん、オクラ、にんにく、しょうが、バナナ	うすくち、酢、食塩	バナナ	アンパンマン 野菜せんべい
20水	麦ごはん 鶏と根菜の煮物 そうめん汁 いりこ		452.5 19.2 9.9 1.8	米、さといも、小麦粉、糸こんにゃく、干しそうめん、押麦、油、砂糖	木綿豆腐、鶏もも肉、しらす干し、いわし(煮干し)、かつお節	にんじん、れんこん、キャベツ、ごぼう、いんげん、万能ねぎ、干しいたけ、こんぶ(煮物用)、あおのり	中濃ソース、うすくち、濃口、酒、みりん、食塩	マリー	お好み揚げボール
21木	いもほり遠足(全員、お弁当とおやつ1つの準備をお願いします)							キャンディチーズ	雪の宿
22金	麦ごはん あじの醤油ムニエル アスパラのチーズ炒め みそ汁 牛乳		515.9 23.3 15 1.9	米、押麦、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ	牛乳(低脂肪)、あじ、厚揚げ、ウインナー、麦みそ、ピザ用チーズ、バター	こまつな、グリーンアスパラガス、にんじん、しめじ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、濃口、食塩、コンソメ	アンパンマン ビスケット	カスタードワッフル
23土	フィッシュサンド きのこのスープ 牛乳		450.3 13.5 20.5 1.3	ひまわりロールパン、油、タルタルソース、ノンエッグマヨネーズ、三温糖、ビスコ	牛乳(低脂肪)、白身魚フライ	キャベツ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、しめじ、さやえんどう	コンソメ、食塩、酢	ビスコ	ほたば焼
25月	キッズピビンバ 八宝春巻き わかめスープ いりこ		615 22.6 20.7 1.6	さつまいも、米、春巻きの皮、油、ごま、片栗粉、砂糖、ごま油	豚ひき肉、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、牛乳、卵、いわし(煮干し)、無塩バター	もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、万能ねぎ、乾燥わかめ、しょうが、にんにく、りんご	濃口、酒、コンソメ、カレー粉、食塩	りんご	スイートポテト
26火	ハヤシライス 春雨の酢の物 フルーツヨーグルト いりこ		626.8 17.4 21.2 1.4	米、じゃがいも、小麦粉、アーモンドライス、はるさめ、油、三温糖、すりごま、ごま油	ヨーグルト(加糖)、牛肉(もも)、卵、無塩バター、おから、錦糸卵、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、トマト、もやし、もも缶、バナナ、パイン缶、きゅうり、マッシュルーム、コーン、黒きくらげ	ハヤシルウ、酢、うすくち	白い風船	おからクッキー
27水	麦ごはん 鮭の梅煮 呉汁 ゴールドキウイ 牛乳		462.3 21.5 9.7 1.5	米、押麦、じゃがいも、三温糖	牛乳(低脂肪)、さけ、だいたい水蒸缶詰、麦みそ、厚揚げ、いわし(煮干し)	キウイフルーツ(黄)、にんじん、万能ねぎ、うめ干し、しそ	濃口、うすくち	ハーベスト	クリームコロソ
28木	チャンポン ちくわ磯辺揚げ オレンジ 牛乳		513.2 22.6 12.8 2.2	生中華めん、油、小麦粉、片栗粉、ごま油	牛乳(低脂肪)、ちくわ、豚肉(肩)、うずら卵水煮缶、なると	オレンジ、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ(水煮缶)、もやし、ねぎ、あおのり	中華スープ、濃口	源氏パイ	パンケーキ
29金	食パン 鶏肉のケチャップ煮 ジュリアンスープ 牛乳		413.8 20.7 10.3 2.2	食パン、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、脱脂粉乳	たまねぎ、赤ピーマン、にんじん、しいたけ、チンゲンサイ、たけのこ、黒きくらげ	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、食塩	ウエハース	おにぎりせんべい

☆3歳児さんの栄養価になります。

☆材料仕入れの関係により、予告なくメニューの変更をすることがあります。ご了承下さい。

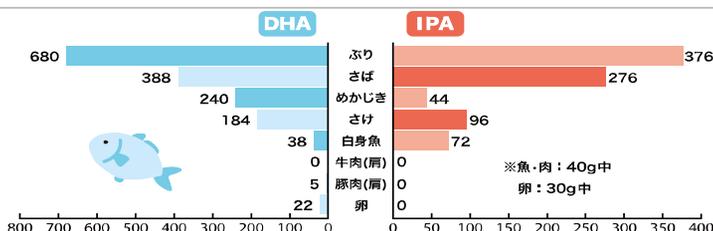
☆10時のおやつは、未満児のみの提供となります。

(10時のおやつは、未満児の胃が小さく、以上児の半分程しか食べることができないため、その分の栄養を補う物として提供しています。)

☆手作りおやつの日はおやつ名の下に線が引いてあります。

『魚』をたべましょう♪

「魚」から摂取しないと、不足してしまう栄養があることを知っていますか？
DHA(ドコサヘキサエン酸)とIPA(イコサペンタエン酸)は、魚の脂に含まれる脂肪酸で、体内では合成できず、食事から摂取する必要がある栄養素です。これらは、脳の発達や認知症の予防効果、循環器疾患の予防への有効性が期待されています。不足すると皮膚炎などが発症します。



尾頭付きの魚

尾頭付きの魚は、頭が左で、手前がおなかの状態が正しい盛り付け方です。尾頭付きの魚を子どもと一緒に上手に食べる時には、下記の順番で食べすめましょう。大人が、目の前で骨を外し、魚を上手に食べる姿を見せてあげることで、大きくなった時に、自ら挑戦して食べられるようになります。

☆今から旬！！さんまの骨の取り方☆

- 1 頭から尾に向かって、切れ目を入れながら身をほぐす
- 2 上の半身を頭から尾に向かって食べる
- 3 身をひっくり返さず、骨をはがす
(お助けポイント！ 頭を手で押さえて骨を取る)
- 4 骨・皮を皿の奥にまとめておき、
下の半身を頭から尾に向かって食べる

