

2018



献立表

新渡戸文化子ども園

日	曜日	献立名	食べ物の働き			エネルギー (kcal)	長時間保育補食	エネルギー (kcal)
			赤色の食べ物 血や肉になる	黄色の食べ物 熱や力になる	緑色の食べ物 体の調子をととのえる			
4	木	かき玉うどん・かぼちゃとさつまいものサラダ 豆乳プリン黒蜜きなこがけ・牛乳	かまぼこ たまご ゼラチン 豆乳 きな粉 寒天 牛乳	うどん 片栗粉 花麩 さつまいも 砂糖 油 マヨネーズ	にんじん みつば かぼちゃ だいこん 椎茸 きゅうり 玉葱	323	鶏そぼろおにぎり 野菜ジュース	143
5	金	ミートライス・バイクドポテト・にんじんゼリー・牛乳	牛肉 豚肉 ゼラチン チーズ 寒天 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 油	にんじん ピーマン トマト 玉葱 セロリ マッシュルーム オレンジジュース	453	みたらし団子 いちご豆乳	144

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出しております。

献立紹介

4	木	新しい年を迎えて初めての給食は、『かき玉うどん』を作ります。かつお節でとった出汁でにんじんや大根・しいたけなどの具材を煮て卵でとじたつゆをうどんにたっぷりとかけて食べてください。寒い季節には温かいものを食べ、からだの中から温めましょう。サラダに入るかぼちゃには、ビタミンAが多く含まれていて、免疫力を高め風邪予防に効果があります。しっかり食べましょう。
5	金	『ミートライス』のミートソースは、ひき肉と、たまねぎ・にんじん・ピーマン・セロリなどのたっぷりの野菜を炒め、トマトを加えてから煮込んで作ります。じっくりと煮込むことでうまみが染み出たおいしいソースになり、苦手な野菜も食べやすくなります。ごはんと一緒に食べてください。デザート『にんじんゼリー』には、たくさんのにんじんが入っています。オレンジジュースと合わせているのでにんじんが苦手なお友だちでも食べやすい味になっています。にんじんの甘みと栄養の詰まったおいしいゼリーです。

管理栄養士 鮎子奈緒美
栄養士 新澤結加