

# 給食だより

平成29年 5月号

社会福祉法人 晋栄福祉会 新福島ちどり保育園給食  
担当 富士産業(株) 栄養士 森下 千穂

## ご入園おめでとうございます!

新緑が、まぶしいさわやかな季節となりました。

保育園では、新入園児を迎え、今月より給食調理は、富士産業(株)が担当することになりました。子どもたちが、食べ物や健康に関心をもてるよう、安全でおいしい給食づくりを心がけていきたいと思ひます。今月にご家庭で食べ慣れている献立になっています。どうぞよろしくお願ひ致します。

## 新福島ちどり保育園の給食について

- 旬の食材を取り入れ、季節感のある献立内容を工夫する
- できる限り国産で安全な食材を使用する
- 週5回の手作りおやつを実施
- 素材の味を生かした、薄味の調理を心がけ
- 個別でアレルギー対応を行っています
- 天然だしの使用



## 離乳食について

離乳食は毎日の献立で使用する食材の中から、離乳食にふさわしい食材を選んで調理します。食材を選ぶ前提として必ず家庭で一度は食べたことがあるものから選びます。形状などについては、一人ひとり、給食を食べている時の様子やご家庭での食事の状態を聞き取りしながら保護者の方と相談しながら進めていきます。



## 新福島ちどり保育園の「なかよし給食」について

「食べる事が楽しいな」と感じられるように、食に関する経験を積み重ね、健康な生活の基礎となるよう「食を営む力」を育むことを目標とします。園児みんなに（アレルギーのある子もない子も）楽しい雰囲気と一緒に給食を食べさせたいという願ひから卵と乳製品を使っていない「なかよし給食」を行います。

※その他アレルギーがある場合は個別対応します。  
※おやつでの牛乳は提供させていただきます。

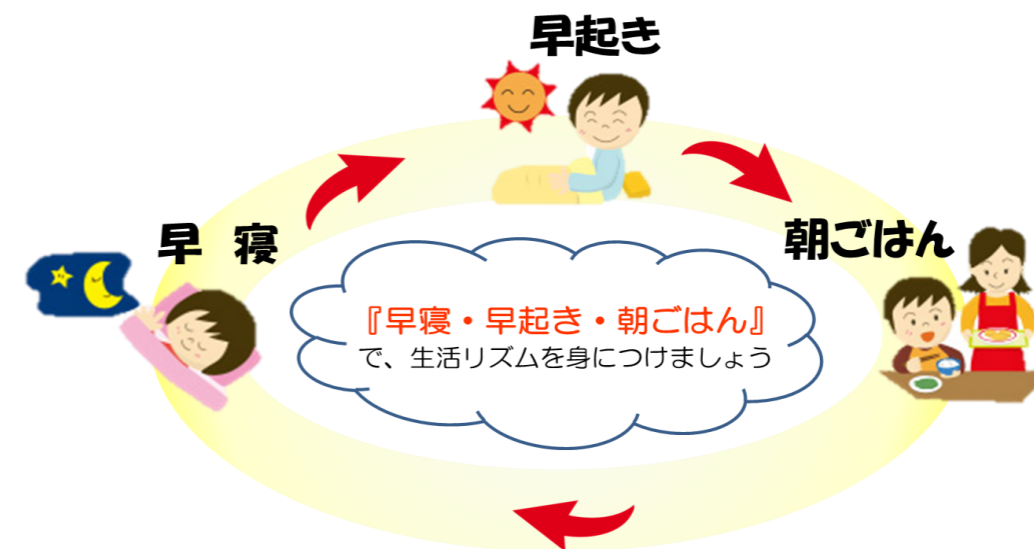
## 【展示食 / 原産地】

- 毎日の給食とおやつを展示しています。降園の際、どんな給食をどれくらいの量を食べているか、子どもたちと一緒に見て下さいね!
- 食材はできるだけ国産使用を心がけています。毎月原産地の一覧を掲示します。



## 毎朝、朝ごはんをしっかりと食べて登園しましょう!

『朝ごはん』の役割は、昼食までの活動を支える「エネルギーの源」の供給です。保育園では、午前中に体操したり、お散歩をしたりするなどたくさん体を動かします。朝ごはんをしっかりと食べておかないと、子どもが途中でエネルギー切れを起こしてしまいます。手の込んだメニューでなくてもかまいません。まずは“食べる習慣”をつけましょう。慣れてきたら、栄養バランスについても考えてみて下さい。



- 早起きが習慣化すれば、正しい生活リズムがつけられます。
- 朝ごはんを食べることで、体が目覚めます。

5月の目標  
給食に慣れ楽しく食べる

5月の予定  
26日・・・お楽しみ会

平成29年5月 新福島ちどり保育園献立表

		月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	行事食メニュー
乳児 朝おやつ		こめせんべい 牛乳	かぼちゃせんべい 牛乳	ミニビスケット 牛乳	にんじんせんべい 牛乳	こめ粉ロールクッキー 牛乳	のりわかめせんべい 牛乳	こめせんべい 牛乳	かぼちゃせんべい 牛乳	ミニビスケット 牛乳	にんじんせんべい 牛乳		
行事	入園式												
昼食		<b>☆ごはん</b> 精白米 50g <b>☆鯖の西京焼き</b> さわら 40g 白みそ 3g 三温糖 1.5g キャノラ油 1g <b>◇小松菜のお浸し</b> 小松菜 25g 人参 5g 三温糖 0.5g 濃口醤油 1.5g <b>☆南瓜の煮物</b> 南瓜 50g 三温糖 2g 濃口醤油 3g グリンピース 3g <b>☆すまし汁</b> 絹ごし豆腐 20g えのき 8g みつば 2g 薄口醤油 4g 料理酒 2g 削り節 1g だし昆布 0.5g	<b>☆とりそばろ井</b> 精白米 60g 鶏ミンチ 40g たまねぎ 20g 人参 5g キャノラ油 0.5g 三温糖 2g 濃口醤油 3g ほうれん草 15g 食塩 0.2g <b>☆和風サラダ</b> キャベツ 30g ブロッコリー 15g ロースハム 5g コーン 5g キャノラ油 3g 濃口醤油 2g 穀物酢 3g 三温糖 2g <b>☆味噌汁</b> 大根 20g 厚揚げ 10g ねぎ 2g 味噌 5g 削り節 0.7g だし昆布 0.3g	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g <b>☆白身フライ</b> タラ 40g 食塩 0.2g こしょう 0.01g 小麦粉 4g パン粉 4g 大豆白絞油 5g <b>◇青梗菜のお浸し</b> チンゲン菜 30g しめじ 5g 三温糖 0.5g 濃口醤油 1.5g <b>☆ナポリタン</b> スパゲティ 30g 玉葱 12g ウインナー 8g ピーマン 5g キャノラ油 0.5g ケチャップ 5g コンソメ 0.1g こしょう 0.01g <b>☆コンソメスープ</b> 白菜 25g コーン 5g コンソメ 1.2g 食塩 0.1g こしょう 0.01g	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g <b>☆豚肉の生姜炒め</b> 豚肉 40g キャベツ 40g 玉葱 40g キャノラ油 1g おろししょうが 1.5g 三温糖 3g 濃口醤油 4g <b>◇ゆでブロッコリー</b> ブロッコリー 15g 食塩 0.1g <b>☆納豆和え</b> 太もやし 20g チンゲン菜 15g しめじ 8g 人参 5g 挽きわり納豆 3g 砂糖 1g 濃口醤油 2.5g <b>☆味噌汁</b> メークイン 25g 油揚げ 3g わかめ 0.2g 味噌 5g 削り節 0.7g だし昆布 0.3g	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g <b>☆筑前煮</b> 鶏モロ肉 30g れんこん 30g ごぼう 20g 厚揚げ 20g 人参 20g こんにゃく 10g キャノラ油 1g 砂糖 3g 濃口醤油 5g <b>☆キャベツ酢の物</b> キャベツ 40g きゅうり 10g 焼竹輪 5g 穀物酢 3g 三温糖 2g 薄口醤油 1g <b>☆味噌汁</b> たまねぎ 20g 小松菜 8g おつゆ麩 0.5g 味噌 5g 削り節 0.7g だし昆布 0.3g	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g <b>☆五目うどん</b> うどん 130g 鶏コマ肉 20g 白菜 40g しめじ 10g 人参 8g わかめ 0.5g 食塩 0.1g 三温糖 2g 薄口醤油 7g 削り節 1g <b>☆ポン酢和え</b> ブロッコリー 20g キャベツ 30g おさかなソーセージ 5g 味噌 3g <b>☆フルーツ</b> オレンジ 37.5g	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g <b>☆マーボー豆腐</b> 豚ミンチ 30g 玉葱 20g 木綿豆腐 100g 人参 15g キャノラ油 1.5g おろししょうが 1g 丸鶏がらスープ 0.2g 料理酒 2g 三温糖 2g 濃口醤油 3g 赤だし味噌 6g 片栗粉 2g ねぎ 3g <b>☆ナムル</b> 太もやし 40g きゅうり 10g ロースハム 5g 黄パプリカ 3g 三温糖 0.5g 穀物酢 2g 濃口醤油 3g <b>☆中華スープ</b> チンゲン菜 20g えのき 10g 食塩 0.3g 濃口醤油 1g 丸鶏がらスープ 0.7g	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g <b>☆鮭の照焼</b> 鮭 40g 三温糖 2g 濃口醤油 3g キャノラ油 1g <b>◇きんぴらごぼう</b> ささがきごぼう 25g 人参 5g キャノラ油 0.5g 三温糖 0.5g 濃口醤油 1.5g <b>☆酢味噌和え</b> ほうれん草 30g 白菜 20g 油揚げ 5g 白みそ 3g 穀物酢 2g 三温糖 1g 薄口醤油 0.3g <b>☆すまし汁</b> 大根 25g しめじ 5g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g 削り節 1g	<b>☆ケチャップライス</b> 精白米 60g 鶏コマ肉 20g 玉葱 30g ミックスベジタブル 15g キャノラ油 1g ケチャップ 6g コンソメ 0.2g <b>☆ひじきサラダ</b> ひじき 1.5g 三温糖 0.5g 濃口醤油 1g キャベツ 25g きゅうり 5g シンチン 5g マヨネーズ(卵不使用) 5g <b>☆コンソメスープ</b> メークイン 20g パセリ 0.1g コンソメ 1.2g 食塩 0.1g こしょう 0.01g			
	午後おやつ		<b>☆お麩ラスク</b> おつゆ麩 2g キャノラ油 1.5g 三温糖 0.5g きな粉 1.2g	<b>☆ココアクッキー</b> 小麦粉 20g ベーキングパウダー 0.3g キャノラ油 10g 三温糖 3g ココア 0.4g	<b>☆フルーツ</b> りんご 30g	<b>☆大根もち風</b> 大根 15g 白ねぎ 3g 小麦粉 20g しらす干し 2g 食塩 0.1g 濃口醤油 1.5g ごま油 1g	<b>☆コーン入り蒸しパン</b> 小麦粉 15g ベーキングパウダー 0.8g 豆乳 5g キャノラ油 2g コーン 5g	<b>☆水ようかん</b> こしあん 35g 三温糖 2g 粉寒天 0.35g 水 35g	<b>☆しらす昆布おにぎり</b> 精白米 60g しらす干し 2g 塩昆布 0.2g	<b>☆フルーツ</b> メロン 50g	<b>☆きなこクッキー</b> 小麦粉 20g ベーキングパウダー 0.3g キャノラ油 10g 三温糖 3g きな粉 0.4g	<b>☆アップルパイ風</b> ぎょうざの皮 2g りんご 15g さつまいも 10g 三温糖 0.5g	
		<b>☆牛乳</b> ○牛乳 150g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 150g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 150g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 150g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 150g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 150g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 150g	<b>☆お茶</b> ほうじ茶 150g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 150g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 150g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 150g	

※納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合があります。その際はご了承願います。

平成29年5月 新福島ちどり保育園献立表

		行事食メニュー											
		土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	
		27	29	30	31								
乳児 朝おやつ		こめ粉ロールクッキー 牛乳	のりわかめせんべい 牛乳	こめせんべい 牛乳	かぼちやせんべい 牛乳								
行事													
屋食		<b>☆ごはん</b> 精白米 50 g <b>☆鶏肉の鹽部揚げ</b> 鶏肉 50 g 食塩 0.2 g 小麦粉 5 g あおのり 0.1 g キャノラ油 5 g <b>◇ゆでブロッコリー</b> ブロッコリー 25 g 食塩 0.2 g <b>☆大根煮</b> 大根 30 g 厚揚げ 15 g 人参 5 g 三温糖 2 g 濃口醤油 3 g グリンピース 3 g <b>☆味噌汁</b> 太もやし 20 g 玉葱 10 g ねぎ 2 g 味噌 5 g 削り節 0.7 g だし昆布 0.3 g	<b>☆焼きそば</b> やきそばめん 130 g 豚肉 20 g キャベツ 35 g 玉葱 20 g 人参 12 g ビーマン 8 g キャノラ油 2 g 食塩 0.1 g こしょう 0.01 g 焼そばソース 12 g あおのり 0.1 g <b>☆チンゲン菜のお浸し</b> チンゲン菜 25 g 太もやし 15 g 人参 8 g さつま揚げ5枚 3 g 三温糖 1 g 濃口醤油 2 g <b>☆フルーツ</b> メロン 50 g	<b>☆豆ごはん</b> 精白米 50 g えんどう豆 20 g 料理酒 3 g 食塩 0.2 g <b>☆ハンバーグ</b> 合挽ミンチ 40 g 木綿豆腐 20 g 玉葱 30 g パン粉 5 g 食塩 0.3 g ケチャップ 7 g ウスターソース 3 g <b>◇ゆでブロッコリー・黒豆人参</b> ブロッコリー 25 g 食塩 0.2 g 人参 5 g 三温糖 1 g <b>☆フレンチサラダ</b> キャベツ 30 g きゅうり 10 g コーン 5 g シーチキン 5 g キャノラ油 1 g 濃口醤油 1.3 g 三温糖 0.8 g 食塩 0.1 g こしょう 0.01 g <b>☆オニオンスープ</b> 玉葱 20 g パセリ粉 0.1 g コンソメ 1.2 g 食塩 0.1 g こしょう 0.01 g	<b>☆ごはん</b> 精白米 50 g <b>☆カレイの味噌煮</b> カレイ 40 g おろししょうが 0.6 g 料理酒 1 g 三温糖 4 g 味噌 5 g <b>◇大根煮</b> 大根 30 g 三温糖 1 g 味噌 2 g <b>☆春雨の酢の物</b> はるさめ 8 g きゅうり 10 g ロースハム 5 g 穀物酢 3 g 三温糖 2 g 薄口醤油 1 g <b>☆すまし汁</b> 白菜 20 g しめじ 5 g おつゆ麩 1 g 薄口醤油 3 g 食塩 0.3 g 削り節 1 g								
	午後おやつ	<b>☆フルーツ</b> バイン 32 g  <b>☆牛乳</b> ○牛乳 150 g	<b>☆鮭おにぎり</b> 精白米 60 g さけフレーク缶 5 g まびき菜 3 g キャノラ油 0.5 g  <b>☆お茶</b> ほうじ茶 150 g	<b>☆りんごゼリー</b> りんごジュース 50 g 水 20 g 粉寒天 0.35 g 三温糖 4 g  <b>☆牛乳</b> ○牛乳 150 g	<b>☆ほうれん草の蒸しパン</b> 小麦粉 15 g ベーキングパウダー 0.8 g 豆乳 5 g キャノラ油 2 g ほうれん草 2 g おさかなソーセージ 5 g  <b>☆牛乳</b> ○牛乳 150 g								

※納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。