

たべものだより 2023年 4月号

上田市健康子ども未来部保育課

今月の給食の栄養価

【3歳以上児】副食とおやつ目標栄養量と月平均給与栄養量

栄養区分	目標量	給与量
エネルギー-kcal	377±10%	402
たんぱく質g	18~22	19.3
脂肪g	18未満	16.7
塩分g	1.7未満	1.7

【1-2歳児】昼食とおやつ目標栄養量と月平均給与栄養量

栄養区分	目標量	給与量
エネルギー-kcal	476±10%	506
たんぱく質g	17~21	19.3
脂肪g	16未満	14.8
塩分g	1.6未満	1.5

ご入園・ご進級おめでとうございます。

桜の花が待ちきれずに開花する暖かなこの春、新入園の皆さんを心よりお待ちしております。お家では食べない、食べられない食材のあるお子さんにも「保育園では食べていますよ。」とお伝えできるような給食を心をこめて作ります。日ごろ心配なことがありましたら、小さなことでもお声掛けください。多くの職員の知恵と経験を生かしてお子さんの成長とともに喜ぶよう心がけてまいります。

栄養士・給食員一同

家庭から持参する主食の量について(目安)

- 年少さん ご飯110g くらい
食パンなら 6枚切 1枚
- 年中さん ご飯120g くらい
食パンなら 8枚切 1枚半
- 年長さん ご飯130g くらい
食パンなら 8枚切 1枚半から 2枚



🌸 食事量には個人差がありますので、担任と食事の様子などご相談ください。

🌸 ご飯をお弁当に詰めたら粗熱をとってからふたをしめましょう。

🌸 3歳未満児は園で主食を用意します。

4月の献立より

今月は新入園児が食べやすいようにご家庭で食べ慣れているような献立としました。

園ではサンプルの展示をしておりますので、降園時にご覧ください。

また、レシピをお渡しすることもできますので、必要によりお声掛けください。



今月の給食よりおすすめ

★ 入園後しばらく「野菜を食べてくれません」という保護者の話も聞きます。とはいえ、何かしら食べられる野菜はあるもの。例えばじゃがいもや玉ねぎは意外とよく食べるお子さんが多いです。食べられる野菜を和洋中など様々な味付けで食べられるようにして習慣化していくと味覚を広げる第一歩になりますね。

毎月、ご家庭にある調味料で作れる給食献立を紹介してまいります。ぜひお試しください。

◇マカロニクリーム煮

材 料	幼児1人分	大人4人分	<作り方>
サラダ油(炒め油)	1.5 g	7 g 小 _き 2弱	① 玉ねぎは3cm長さのくし形切り、人参は乱切りにする。ブロッコリーは小房に切り、ゆでる。 ② マカロニはゆでる。 ③ 鍋に油を熱し、鶏肉、玉ねぎ、人参をよく炒める。 ④ ③にバターを加えてから小麦粉をふり入れ、焦げないように炒める。さらに水を入れて煮る。 ⑤ ④の野菜が煮えたら、スキムミルクを水で溶いてから加える。塩で調味し、ブロッコリーを加える。
人参	10 g	50 g	
玉ねぎ	35 g	170 g	
鶏むね肉(一口大)	10 g	50 g	
マカロニ	10 g	50 g	
バター	6 g	30 g 大 _き 2 ¹ / ₂	
小麦粉	6 g	30 g 大 _き 3 ¹ / ₃	
水	120 g	600 g	
スキムミルク	5 g	24 g 大 _き 4	
水	30 g	140 g	
塩	0.7 g	3 g 小 _き 1 ¹ / ₂	
ブロッコリー	15 g	70 g	

幼児1人分 エネルギー:199kcal たんぱく質:10.3g 脂質:8.6g カルシウム:86.7mg 塩分:1.0g
 大人1人分 エネルギー:239kcal たんぱく質:12.4g 脂質:10.4g カルシウム:104.0mg 塩分:1.2g

◇春雨サラダ

材 料	幼児1人分	大人4人分	<作り方>
春雨	5 g	25 g	① 春雨はゆでて流水で冷まし、水けをきり、3cm長さに切る。 ② ハムは熱湯にくぐらせ、冷ます。 ③ きゅうり、人参はせん切りにし、それぞれ熱湯にくぐらせて流水で冷まし、水けをきる。 ④ もやしは食べやすい長さに切り、ゆでて流水で冷まし、水けをきる。 ⑤ ①、②、③、④に、混ぜ合わせたAを加えてあえる。
ハム(せん切り)	6 g	30 g	
きゅうり	10 g	50 g	
人参	5 g	25 g	
もやし	20 g	100 g	
砂糖	1 g	5 g 小 _き 2弱	
塩	0.1 g	0.5 g	
しょうゆ	2 g	10 g 小 _き 1 ² / ₃	
酢	3 g	14 g 大 _き 1弱	

幼児1人分 エネルギー:41kcal たんぱく質:1.7g 脂質:0.9g カルシウム:11.7mg 塩分:0.5g
 大人1人分 エネルギー:49kcal たんぱく質:2.0g 脂質:1.0g カルシウム:14.1mg 塩分:0.7g

◇鶏肉のハワイアン煮

材 料	幼児1人分	大人4人分	<作り方>
鶏もも肉(1切れ)	50 g	240 g	① にんにくはみじん切りにする。Aを合わせて鶏肉にまぶす。 ② 鍋に①を入れ、パイン缶の汁を加え、弱火でこがさないように煮る。 ③ パインを添えて盛り付ける。
にんにく	0.3 g	1 g	
しょうゆ	2 g	10 g 小 _き 1 ² / ₃	
酒	2 g	10 g 小 _き 2	
パイン缶汁	10 g	50 g	
パイン缶	20 g	100 g	

幼児1人分 エネルギー:83kcal たんぱく質:9.7g 脂質:2.0g カルシウム:5.5mg 塩分:0.4g
 大人1人分 エネルギー:99kcal たんぱく質:11.6g 脂質:2.4g カルシウム:6.6mg 塩分:0.5g

