

たべものだより 2023年 5月号

上田市健康子ども未来部保育課



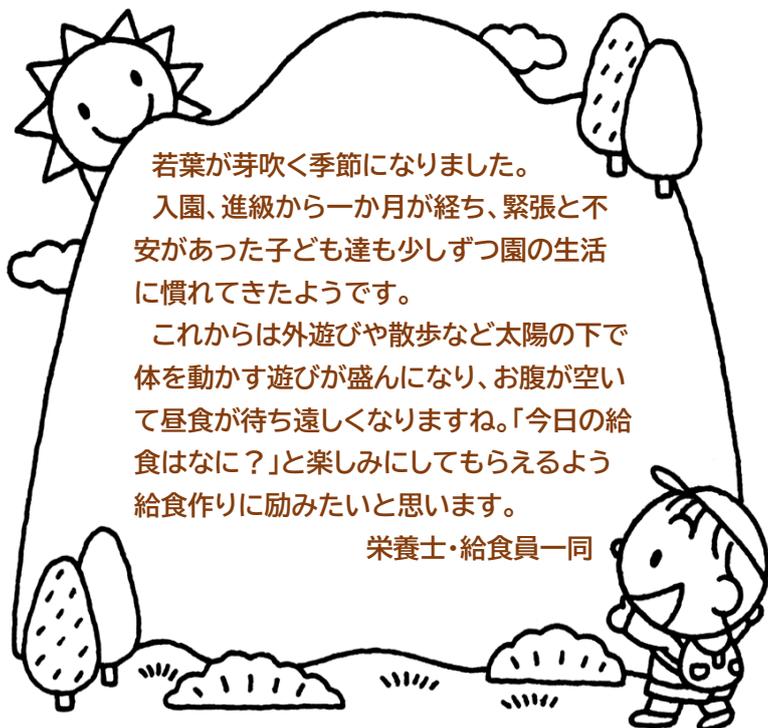
今月の給食の栄養価

【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%	411
たんぱく質(g)	18~22	19.1
脂肪(g)	18未満	16.8
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%	520
たんぱく質(g)	17~21	19.8
脂肪(g)	16未満	15.3
塩分(g)	1.6未満	1.5



若葉が芽吹く季節になりました。
入園、進級から一か月が経ち、緊張と不安があった子ども達も少しずつ園の生活に慣れてきたようです。

これからは外遊びや散歩など太陽の下で体を動かす遊びが盛んになり、お腹が空いて昼食が待ち遠しくなりますね。「今日の給食はなに？」と楽しみにしてもらえよう給食作りに励みたいと思います。

栄養士・給食員一同



保育園の給食で大事にしていること



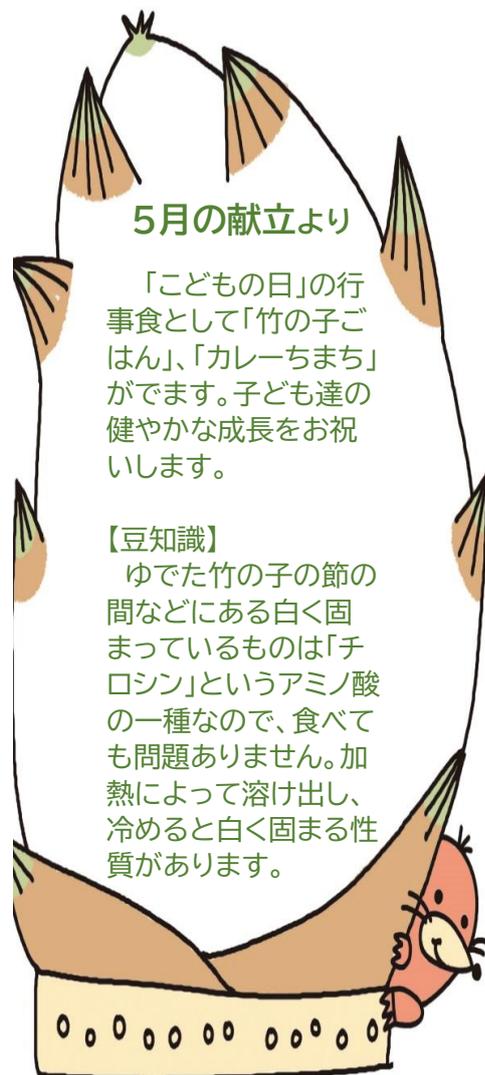
- 季節感のある食事
和食を中心に様々な食品を組み合わせ、旬を大切に、行事食、伝統食、地場産物を取り入れた献立
- 成長期にふさわしい献立の作成と子どもたちの発達に合わせた調理方法の工夫
- より安全、良質な無（低）添加食品の使用
だしは天然素材のものを使用（煮干し、混合削り節、かつお節、鶏がら）
無添加のハム、ベーコンを使用
- 手作りよる本物の味
カレーやシチューのルー、ドレッシング、まんじゅうのあんこ、イースト菌で発酵させたパンなど
- 薄味
味付け薄味にして、食品そのものの味を生かすと共に健康増進への配慮
- 衛生管理マニュアルによる衛生管理の徹底
野菜や果物はすべて加熱処理または消毒処理
- 菜園活動
保育園で野菜を栽培し、収穫物を給食に取り入れる。

5月の献立より

「こどもの日」の行事食として「竹の子ごはん」、「カレーちまち」がです。子ども達の健やかな成長をお祝いします。

【豆知識】

ゆでた竹の子の節の間などにある白く固まっているものは「チロシン」というアミノ酸の一種なので、食べても問題ありません。加熱によって溶け出し、冷めると白く固まる性質があります。



今月の給食よりおすすめ

- ★じゃが芋とツナの煮物 どの食材もストックしやすい物ばかりです。
グリーンピースはいんげんや枝豆など季節の青物に変えてもよいです。
- ★ちくわサラダ 子ども達からのリクエストが多いサラダです！
- ★牛乳かん パイン缶汁を入れることで牛乳の風味にさっぱり感が加わります。



◇じゃが芋とツナの煮物

材 料	幼児1人分	大人4人分	<作り方>
サラダ油(炒め油)	1 g	5 g 小 _き 1強	① 玉ねぎは2cmの角切り、じゃが芋と人参は乱切りにする。 ② 鍋に油を熱し、玉ねぎ、人参の順に炒め、ひたひたの水を入れて煮る。少し煮えたところにじゃが芋を加える。 ③ ②のじゃが芋が煮えたら、砂糖、しょうゆを入れて煮含める。 ④ ③にツナとグリーンピースを加える。
玉ねぎ	25 g	120 g	
じゃが芋	60 g	290 g	
人参	15 g	70 g	
水	適量	適量	
砂糖	1.5 g	7 g 小 _き 2強	
しょうゆ	3 g	14 g 小 _き 2 ¹ / ₃	
ツナ缶	20 g	100 g	
グリーンピース	5 g	25 g	

幼児1人分 エネルギー:136kcal たんぱく質:5.4g 脂質:5.5g カルシウム:14.3mg 塩分:0.6g

大人1人分 エネルギー:163kcal たんぱく質:6.4g 脂質:6.6g カルシウム:17.2mg 塩分:0.8g

◇ちくわサラダ

材 料	幼児1人分	大人4人分	<作り方>
キャベツ	30 g	150 g	① キャベツ、人参は細めの短冊切り、きゅうりは半月切りにし、それぞれ熱湯にくぐらせて流水で冷まし、水けをきる。 ② ちくわは半月切りにし、熱湯にくぐらせて流水で冷まし、水けをきる。 ③ ①、②に、混ぜ合わせたAを加えてあえる。
人参	10 g	50 g	
きゅうり	10 g	50 g	
ちくわ	8 g	40 g	
サラダ油	1 g	5 g 小 _き 1強	
塩	0.1 g	0.5 g	
しょうゆ	2 g	10 g 小 _き 1 ² / ₃	
酢	1.5 g	7 g 小 _き 1 ¹ / ₂ 弱	

幼児1人分 エネルギー:33kcal たんぱく質:1.7g 脂質:1.2g カルシウム:20.1mg 塩分:0.6g

大人1人分 エネルギー:39kcal たんぱく質:2.0g 脂質:1.5g カルシウム:24.2mg 塩分:0.7g



◇牛乳かん

材 料	幼児1人分	大人4人分	<作り方>
牛乳	50 g	240 g	① 鍋に牛乳を入れ温める。 ② 別の鍋に水、かんてん、砂糖を入れて沸騰させ、煮とく。 ③ パイン缶、みかん缶は汁をきり、食べやすい大きさに切る。(パイン缶の汁はとっておく) ④ ①、②、パイン缶汁を合わせる。 ⑤ ゼリー型に③を入れて、④を流し入れ、冷しかためる。 ※ 季節の果物を入れてもよい。
水	20 g	95 g	
粉かんてん	0.3 g	1.5 g	
砂糖	5 g	24 g	
パイン缶汁	5 g	25 g	
パイン缶	10 g	50 g	
みかん缶	10 g	50 g	
ゼリー型	1 個	4 個	

幼児1人分 エネルギー:70kcal たんぱく質:1.8g 脂質:1.9g カルシウム:59.0mg 塩分:0.1g

大人1人分 エネルギー:84kcal たんぱく質:2.1g 脂質:2.3g カルシウム:70.8mg 塩分:0.1g

