

# 4月 給食献立表

2014年

日	曜	昼 食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
16	水	カレーライス キャベツのサラダ フルーツ	豚もも肉・厚揚げ スキムミルク 魚肉ソーセージ	米 じゃがいも・ごま 牛脂	たまねぎ・にんじん・セロリ しめじ・みずな・キャベツ 赤パプリカ・コーン いちご	496kcal 15.1g
17	木	にんじんパン ハンバーグ マカロニサラダ ミルクスープ	ウインナー・スキムミルク 干しえび・ベーコン 牛乳:料理使用 ハンバーグ	ごま・マカロニ マヨドレ にんじんパン	たまねぎ・にんじん・しめじ またけ・ブロッコリー・もやし コーン・はくさい・菜の花 トマト缶	403kcal 15.1g
18	金	ちゃんぽん コロケ フルーツ	豚もも肉・むきえび スキムミルク 干しえび	ごま・ごま油 かたくり粉・サラダ油 コロケ ちゃんぽん麺	レタス・にんじん・きくらげ ねぎ・たまねぎ・赤パプリカ ブロッコリー・バナナ コーン	409kcal 18.0g
21	月	ご飯 魚のごま味噌焼き こまつなのごまあえ すまし汁	さば・かつお節 厚揚げ・干しえび 味噌・油揚げ かまぼこ	米・ごま・ごま油 三温糖	たまねぎ・にんじん・みつば こまつな・もやし・えのきたけ ゆず・赤パプリカ 干しいたけ	450kcal 20.2g
22	火	スパゲティマトソース えびフライ ビーンズサラダ	厚揚げ・干しえび ミックスビーンズ スキムミルク 鶏もも肉	スパゲティ・じゃがいも サラダ油 マヨドレ えびフライ	たまねぎ・にんじん・トマト缶 しめじ・ほうれんそう・エリンギ ブロッコリー・赤パプリカ セロリ・もやし	469kcal 21.9g
23	水	コーンパン 鶏の照り焼き ポテトサラダ 野菜スープ 牛乳	鶏もも肉・鶏胸肉 スキムミルク・ウインナー ベーコン 牛乳	三温糖 サラダ油・じゃがいも マヨドレ・スパゲティ コーンパン	たまねぎ・にんじん・しめじ ブロッコリー・コーン・みずな はくさい・トマト缶 きゅうり	463kcal 20.4g
24	木	コーンラーメン 厚揚げの炒め物 もやしナムル フルーツ	豚もも肉・ウインナー 干しえび 厚揚げ 焼き豚	ごま油・ごま 三温糖 中華麺	たまねぎ・にんじん・ねぎ チンゲンサイ・ほうれんそう 赤パプリカ・もやし・いちご きくらげ・コーン	454kcal 23.3g
25	金	麦ご飯 豚肉しょうが焼き風 切り干し大根のサラダ 味噌汁	豚もも肉・スキムミルク 厚揚げ 味噌 焼き竹輪	米・押麦・ごま マヨドレ サラダ油	たまねぎ・にんじん・しょうが こまつな・切り干しだいこん 赤ピーマン・コーン・きゅうり だいこん・ねぎ・干しいたけ	450kcal 19.9g
28	月	ご飯(ふりかけ付き) 魚の竜田揚げ にんじんのツナあえ 味噌汁	ツナ缶・味噌 厚揚げ・鯖 ふりかけ 油揚げ	米・サラダ油 ごま油・三温糖 ごま・さといも 小麦粉・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・もやし こまつな・ブロッコリー ねぎ・だいこん 赤パプリカ	465kcal 18.5g
30	水	ハヤシライス 豆腐サラダ フルーツ ゼリー	牛もも肉・スキムミルク ツナ缶・厚揚げ いわし缶詰	米・ごま 一口ゼリー 牛脂	たまねぎ・にんじん・もやし トマト缶・またけ・赤パプリカ ブロッコリー・オレンジ コーン・マッシュルーム	507kcal 18.2g

食材は入荷の状況等により変更する場合があります

## ★しいのみ学園における目標摂取基準★

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
450 kcal	17~23g	10~15g	200 mg	2.0 mg	150 μg	0.23 mg	0.27 mg	15 mg	4.5 g	2.0 g
★ 今月の平均給与栄養量 ★										
エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
457 kcal	19.1 g	14.8 g	213 mg	2.9 mg	214 μg	0.46 mg	0.29 mg	37 mg	5.3 g	1.9 g



## 入園・進級おめでとうございます!

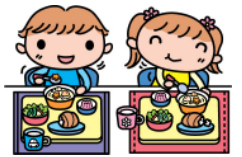
半日保育期間ももうすぐ終わり、いよいよ給食がスタートします。

新しい環境での食事で戸惑うこともあるかもしれませんが、少しずつ慣れていって下さいね。今年度も、安全でおいしい給食を提供できるように精一杯頑張りますのでよろしくお願い致します。



## しいのみ学園の給食は・・・

- 様々な料理や食材を体験するために日替わりの献立を提供します。
- 彩りや盛りつけを工夫し、季節感や楽しさを味わえるように心がけています。
- 病気の予防や、味覚の発達を促す為に薄味になるように工夫しています。
- 食事に関する習慣を身につけ、好き嫌い・偏食の改善に取り組みます。



## アレルギー食への対応

- 除去する食材を明確にするために、保護者と確認を行い、診断書などを提出して頂きます。
- 該当者には、除去する食材・対象のメニューに色をつけた献立表を配布します。
- 原因食材を除去して対応します。

(※程度によってはお弁当を持参していただく場合もあります)

- マヨネーズは全員分、マヨドレ(卵不使用マヨネーズ)を使用しています。
- 平成26年度は、全てのメニューで「卵料理」は除き「ピーナッツ」・「うずらの卵」は使用しません。

- 絵柄の異なる個別の専用食器を使用し、配膳ミスを防ぎます。

## 4月の給食について

〈新入園児の食べやすさを考慮して〉

- ご飯・・・シンプルな「白ご飯」や「麦ご飯」になっています。
- 食材の切り方は小さめから始めます。



使用しません



## 安全な給食を提供するために

- 調理作業が複雑にならないような献立の組み合わせになっています。
- 調理室の衛生管理、異物混入の防止(乾燥海産物・調理器具の点検)に努めます。



## 献立の見方

献立名を記載しています。	使用する食材を体内での働き別に記載しています。	その日ごとのエネルギー(体を動かす為に重要)とたんぱく質(体の成長に重要)を記載しています。
--------------	-------------------------	--

日	曜	昼 食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
16	水	カレーライス キャベツのサラダ フルーツ	豚もも肉・厚揚げ スキムミルク 魚肉ソーセージ	米・さといも じゃがいも・ごま 牛脂	たまねぎ・にんじん・セロリ しめじ・みずな・キャベツ 赤パプリカ・きくらげ いちご	463kcal 13.9g

栄養素については、しいのみ学園における目標摂取基準と月の平均を記載しています。しいのみ学園における目標摂取基準については厚生労働省が定めた値を基に算出しています。(日本人の食事摂取基準で定められている値は1日の分の為、約3分の1として算出)