

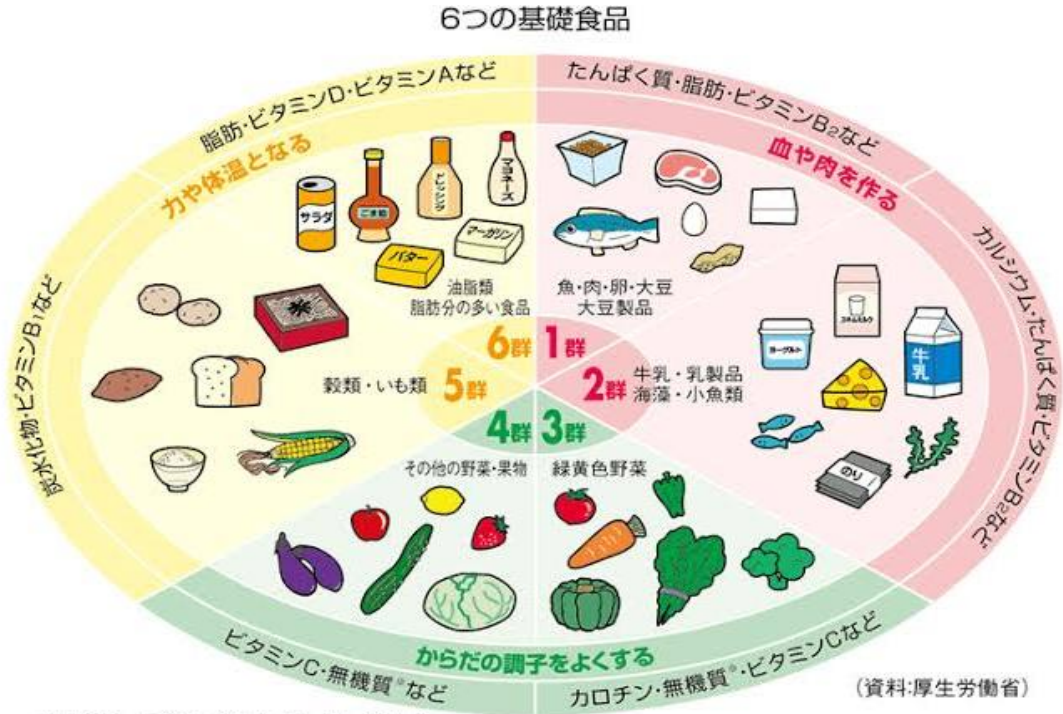


新緑のまぶしい季節となりました！元気いっぱいの子どもたちの声が☺私たちの元気パワー!!
です。今月は『献立』についてです

献立について

幼稚園や保育園で過ごす幼児期は、心身ともにとても大きく成長する時期です。また、味覚がほぼ決まってくる時期でもあります。

みどり幼稚園の献立は、大きく成長していくための栄養と、様々な食品を口にして味覚や噛むことを鍛えられるよう考え、必要な栄養量の目標量（一日の食事摂取基準の約50%）を設定してあります。



※無機質…ミネラル(カルシウム、鉄、カリウム、マグネシウム、ナトリウムなど)

これらの栄養素や食品を適量ずつ揃えることでバランスが整いやすくなります。

みどり幼稚園の献立の一例

日	曜日	献立	材 料	おやつ
1	火	ごはん はっぼうさい ふゆやさいのちゅうかスープ	こめ ぶたにく、いか、たけのこ、はくさい たまねぎ、にんじん、しいたけ、いんげん、コーン	フルーツ ヨーグルト
2	水	ごはん さかなのおうごんやき ほうれんそうともやしソテー みそしる	こめ ホキ、たまご ほうれんそう、もやし、にんじん とうふ、じゃがいも、たまねぎ、わかめ	ビーナソール ビーコン
3	木	ごはん いりどり うおソーメンじる	こめ とりにく、だいこん、ごぼう、れんこん しいたけ、たけのこ、こんにゃく にんじん、さといも、いんげん おさかなパスタ、えのきだけ、にんじん ほうれんそう	だいきり パティ

＝管理栄養士 松見優香里＝

たっぷり
食べる

しっかり
食べる

適量
食べる

バランスよく入ってます

5月の献立より

- ・ポークビーンズ 豚肉,大豆,人参,玉ねぎ,ジャガイモ,しめじ,トマト
- ・きゅうりとワカメの酢の物 きゅうり,ワカメ,しらすぼし,人参



令和4年5月
九州綜合サービス株式会社
食育インストラクター・
給食用特殊専門調理師
調理師・歯科衛生士



甲斐彰子
鬼塚康子