

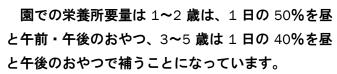


進級・入園おめでとうございます!!!

新しいことが沢山のドキドキわくわくな新年度がスタートします。 今年度も安心・安全を第一に毎日の給食を通して食べることの楽しさや、 食に関する様々な体験をできる限り楽しんでもらえるよう心がけていき たいと思います。今年度も宜しくお願い致します。

保育園での食事について

乳幼児期の6年間は、3歳までに脳の成長の80% を育てると言われているほど、成人期の6年とは比 較できない重要な時期です。当然このような時期に は多くの栄養素が必要になってきます。



この栄養量にもとづき、旬のものを取り入れ、素材 の味をいかした薄味で、和食を中心に彩り豊かな食 事となるよう、多くの食材を取り入れ献立を作成し ています。











	エネルキ゜	タンハ・ク	脂質	カルシウム	鉄	A	B 1	B 2	С	塩 分
	kcal	g	G	g	mg	μ g	Mg	mg	mg	g
幼児	486	19.8	11.8	221	2.0	143	0.27	0.38	26	1.5
乳児	454	19.1	10.8	292	2.2	125	0.25	0.45	20	1.4

※今月りんご組は乳児と同じ給与栄養量となっております。

まんまるドーナッ

ホットケーキミックス 50g 白玉粉 90 g 大さじ2 砂糖

大さじ1 サラダ油

7k 100 c c

- ① 白玉粉に水を入れ混ぜる。
- ② ①にホットケーキミックスと 砂糖を加えよくこねる。
- ③ サラダ油を加えなめらかにな るまでよくこねる。
- ④ 2~3 cmに丸め 170°Cの油できつ ね色になるまで揚げ完成♪

外はカリカリ、中はもちもちのおい しく簡単なドーナツです。

粉チーズを中に入れこんだり、、揚 げたてにグラニュー糖をまぶして もおいしくいただけますよ**ぶ**