

4月 食事だより

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ひます。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。

園での栄養所要量は1~2歳は、1日の50%を昼と午前・午後のおやつ、3~5歳は1日の40%を昼と午後のおやつで補うことになっています。

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。

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 G	カルシウム g	鉄 mg	A μg	B 1 Mg	B 2 mg	C mg	塩分 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。

まんまるドーナツ

ホットケーキミックス 50g
白玉粉 90g
砂糖 大さじ2
サラダ油 大さじ1
水 水 100cc

- 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なるまでよくこねる。
- ④ 2~3cm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🌸