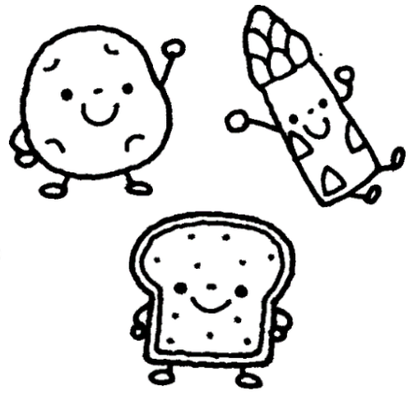
給食献立表

平成26年　駿河台幼稚園

日にち	献立	カロリー
2日（月）	バニラロール アップルチーズ	
3日（火）	焼肉・白身魚フリッター・ポークシュウマイ・フルーツ 焼うどん・コーンともやしサラダ　（のり弁当）	435kcal
4日（水）	ハンバーグ・イカフライ・カニかまぼこ・フルーツ ジャーマンポテト・春雨中華酢（たらこふりかけ）	437kcal
5日（木）	ローストチキン・白身魚竜田揚げ・厚焼玉子・花かまぼこ スパナポリ・春雨サラダ・フルーツ（わかめ御飯）	441kcal
9日（月）	ツナッポ ミニチョコデニッシュ	
10日（火）	トリの唐揚・オムレツ・ミートボール・フルーツ 肉じゃが・れんこんサラダ（かやく御飯）	438kcal
11日（水）	トリの青海苔天・ハムソティー・玉子煮・フルーツ フレンチポテト・刻昆布サラダ・（チャーハン）	436kcal
12日（木）	焼豚・チクワのカレー揚げ・フランクフルト・フルーツ 和風スパゲティー・ドレッシングサラダ（サケふりかけ）	439kcal
16日（月）	ウインナークッペ ミニあんぱん	
17日（火）	チキンカレー揚・スマイルポテト・イカバーグ・フルーツ 五目ひきじ煮・印元のサラダ・（のり弁当）	434kcal
18日（水）	メンチカツ・ハム青海苔天・イカ団子・フルーツ 白滝と刻昆布煮・もやしサラダ・（わかめ御飯）	437kcal
19日（木）	エビフリッター・肉団子・ウインナー・フルーツ ベンネソティー・ポテトのオーロラソース（おかかふりかけ）	432kcal
23日（月）	丸ピザパン ミニカレーパン	
24日（火）	ウインナーオムレツ・白身魚フライ・ミートボール・フルーツ スパミートボール・ポテトのオーロラソース（チキンライス）	429kcal
25日（水）	ローストチキン・ポテトフライ・たこウインナー・フルーツ ソース焼きそば・マロニーサラダ・（たらこふりかけ）	435kcal
30日（月）	マヨネーズコーン チョココルネ	

孤食を避ける工夫を

一人で食べる食事は、食育の観点からだけでなく、心身の発育盛りにある子どもにとって大きな不安要素です。
できるだけ家族みんなで食卓を囲むようにしましょう。



理想の朝食

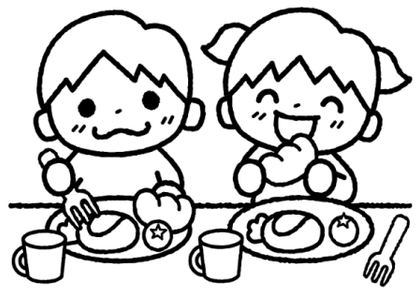
メニュー／ごはんにみそ汁、ノリに生卵、納豆など、「日本旅館で出るような定番朝食」が理想です。パン・コーヒーでは栄養不足ですので、卵料理と生野菜を加えるなどの工夫をしましょう。

考え方／速やかにエネルギーを補給できる「糖質」、体温を上昇させる「タンパク質」を摂取するようにしましょう。また、胃腸の働きを良くするために、食物繊維が補えればなお良いです。

つゆどきのお弁当作りの注意点

まないたの洗い方・殺菌方法
- まないたは、表面・裏面・側面をていねいにこすります。
- 包丁でついた傷と同じ方向（平行）にタワシを動かして、傷の中に入り込んだ汚れをしっかり落とします。
- 水で洗剤と汚れをきっちり洗い流してください。
- よく乾燥させましょう。

調理するときのポイント
- よくいためて十分に水分をとばしましょう。
- 火をしっかり通します。
- 前日の残り物は、もう一度火を通してください。

弁当箱に詰めるときのポイント
- 料理をすばやく冷やしてから、お弁当箱に詰めます。
- 手を使わず、おはしで詰めましょう。
- おかずは種類ごとに、アルミホイルなどで仕切りを作ります。

※梅干しやシソ刻みなどを添えると、ごはんが腐りにくくなります。