



H31年度
認定こども園 さめ保育園
調理師 田村 侑美子
法人栄養士 坪 聖子

ご入学、ご進級おめでとうございます。
これからも子ども達の健やかな成長を願いながら、安心・安全な美味しい給食を提供していきます。
環境の変化により食欲が落ちることもありますが、ゆったりとした食事を出来るように心がけたいと思います。
今年度もよろしくお願ひいたします。



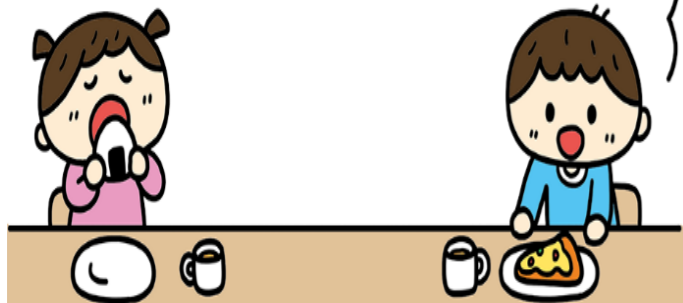
旬”を食べよう！

スーパーなどの店頭には一年中様々な食材が並んでいますが、食材には旬があります。旬とは、その食材をもっとも新鮮に、おいしく食べられる時期のことで、その時期に体の調子を整えるために必要な栄養もたっぷり含まれています。また、旬の食材は出荷量が多く、価格が安いのも魅力。ご家庭でも、食材の旬を見直してみたいかがでしょうか。



できたてを提供できるように

当園では、給食のすべてを園内で作っているため、朝早くから調理が始まります。子どもたちが登園し様々な活動をしている間、給食室では調理が進んでいきます。衛生面やアレルギーの対応に充分注意をしながら、具材を刻む、煮る、焼く、味つけするなどの工程を手際よくおこないますが、遅れることはもちろん、早くできあがりすぎないようにも注意しなくてはなりません。子どもたちが食べる時間に、温かいものは温かいまま、冷たいものは冷たいまま、一番おいしい状態で提供することを心がけています。



マーブル蒸しパン

材料
【生地】
・ホットケーキミックス粉…1袋 (200g)
・卵…1個
・牛乳…150cc
・砂糖…大さじ1
・ココア…大さじ1



- ①ボウルに粉、卵、牛乳、砂糖を入れ泡だて器で混ぜ合わせます
- ②①であわせた生地を大さじ1杯分とココアをいれよく混ぜ合わせます
- ③アルミカップに①の生地を半分ほど入れます
- ④②のココア生地をスプーンで流し竹串でマーブル状にします
- ⑤蒸し器を用意し蒸気が上がったなら10分ほど蒸して完成です

お願い

食事のマナーを見直してみよう

友だちとのかかわりも増え、おしゃべりも楽しい今日このころ。食事中でもおもわずおしゃべりに夢中になってしまうことや、横を向いてしまうことも多いようです。口にもものが入ったまま食べない、ひじをつかず姿勢よく食べる、食事の時間の話題など基本的な食事のマナーを子どもたちと確認して身につくよう意識していきたいと思っておりますので、ご家庭でも食事環境の確認をお願いいたします。

4 月

予定献立のお知らせ

日 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ (3時)
1日 (月) 進級式	煮込みハンバーグ根菜添え・サラダスパゲティ・コンソメスープ・オレンジ	おかゆ・じゃがいものペースト・玉ねぎと人参のトロトロ煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 アップルパイ
2日 (火)	タラの五目あんかけ・ポテトサラダ・なめこと卵の中華風スープ・バナナ	おかゆ・豆腐のあんかけ煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
3日 (水) 水学びの教室	納豆の包み揚げ・筑前煮・わかめスープ・オレンジ	おかゆ・ほうれん草のペースト・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
4日 (木)	チキンカレー・ポイルサラダ・ポイルウインナー・新玉ねぎの味噌汁・バナナ	おかゆ・根菜のうま煮・玉ねぎとブロッコリーだし煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
5日 (金) 春季健診 習字教室	しゅうまい温野菜添え・炒り豆腐・キャベツの味噌汁・オレンジ	おかゆ・ブロッコリーの白和え・キャベツ刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳 ピザ
6日 (土)	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・すいとん汁・キウイ	おかゆ・キャベツのトロトロ煮・人参のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
8日 (月)	揚げだし豆腐・バンバンジーサラダ・納豆・キノコ汁・バナナ	おかゆ・豆腐のうま煮・人参のだし煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
9日 (火)	タラフライ千切りキャベツ添え・わかめの酢のもの・中華風スープ・オレンジ	おかゆ・キャベツの刻み煮・玉ねぎと人参の和風煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳 ホットケーキ
10日 (水)	肉野菜炒め・醤油卵・冷奴・なめこの味噌汁・バナナ	おかゆ・豆腐のトロトロ煮・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
11日 (木)	餃子・ひじき煮・わかめと豆腐の味噌汁・キウイ	おかゆ・豆腐のマッシュ・白菜と人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
12日 (金) さめ分署火災予防の集い	レンコンはさみ揚げ温野菜添え・切り干し大根の煮物・すまし汁・オレンジ	おかゆ・ブロッコリーの白和え・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳 黒糖蒸しパン
13日 (土)	おでん・ピーマンとツナの炒め煮・長いものすいとん汁・バナナ	おかゆ・大根の和風煮・人参とツナのだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
15日 (月)	マーボー豆腐・アスパラとベーコン炒め・かぼちゃの煮つけ・キャベツの味噌汁・バナナ	おかゆ・豆腐のとろとろ煮・かぼちゃのマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 チーズ揚げ
16日 (火)	ホッケの唐揚げ温野菜添え・醤油卵・大根サラダ・なめこの味噌汁・オレンジ	おかゆ・大根のすりおろし煮・豆腐のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
17日 (水) 水学びの教室	肉じゃが・わかめの酢のもの・三色納豆・卵スープ・バナナ	おかゆ・ジャガイモのマッシュ・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
18日 (木) 木スイミング	テリヤキチキンほうれん草添え・ポテトサラダとサツマイモのサラダ・せんべい汁・オレンジ	おかゆ・さつまいもの甘煮・ほうれん草のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳 パン
19日 (金) 誕生会	たけのこご飯・鶏の磯部揚げ・フライドポテト・ポイルサラダ・すまし汁・ゼリー	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
20日 (土)	鮭ホイル焼き・ふろふき大根・高野豆腐となめこの味噌汁・バナナ	おかゆ・大根のあんかけ・高野豆腐のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
22日 (月) 和太鼓教室	豆腐の肉巻き・ほうれん草のなめたけ和え・かきたま汁・バナナ	おかゆ・ほうれん草の白和え風・人参のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳 大学芋
23日 (火)	コロッケ千切りキャベツ添え・わかめの酢のもの・かぶの味噌汁・オレンジ	おかゆ・かぶのうま煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
24日 (水) 避難訓練 安全指導	イカメンチカツ千切りキャベツ添え・煮しめ・玉ねぎの味噌汁・キウイ	おかゆ・玉ねぎのすりおろし煮・人参の和風煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
25日 (木)	ちくわのタルタルフライ千切りキャベツ添え・春人参とツナのサラダ・高野豆腐の味噌汁・オレンジ	おかゆ・キャベツの刻み煮・人参のツナ和え・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳 フルーツ寒天
26日 (金) 習字教室	サバと大根の煮物・ピーマンと人参の塩昆布和え・豚汁・バナナ	おかゆ・根菜のマッシュ・キャベツのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳 パン
27日 (土)	豆腐入り肉団子甘酢あんかけ・ひじき煮・根菜の味噌汁・バナナ	おかゆ・ブロッコリーの白和え・人参のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
28日 (日) 子ども祭り	焼きそば・唐揚げ・フライドポテト・ポイルサラダ・わかめスープ・ゼリー	おかゆ・じゃがいものマッシュ・キャベツと人参の刻み煮・すまし汁		

<< 今月の目標 >> 食べ物の大切さをを知り、感謝して食べましょう