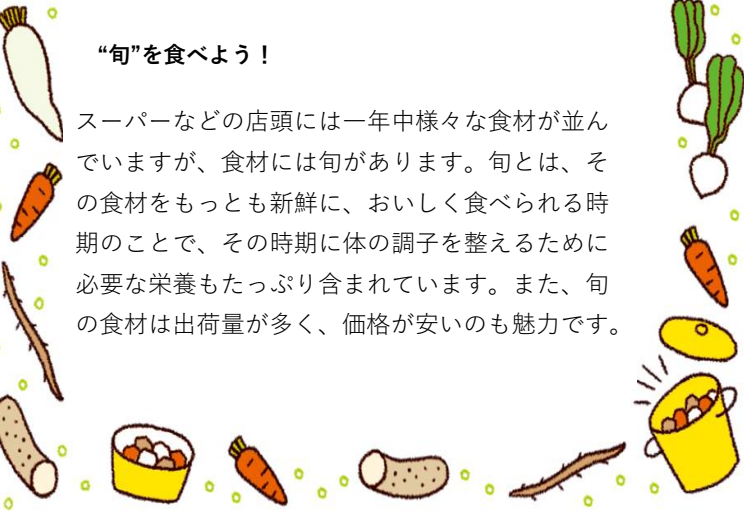


ご入園・ご進級おめでとうございます。子ども達の健やかなる成長を願いながらおいしいお給食を作っていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

環境の変化により、食欲が落ちてしまう事もありますので、今月の献立は子ども達の人気メニューや食べやすいものを取り入れてます。お給食の時間もゆったりとした食事を心掛けたいと思います。



“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です。

旬の食材

たけのこ

春の味覚の代名詞でもあるたけのこは、竹の新芽で、古くから日本で食べられてきました。成長が早いので、地表に出たばかりか、まだ地中にあるものが食べごろです。掘ったたけのこは、ぬかを入れて煮立てたお湯で手早く下ゆですることで、あくが抜け、食べやすくなります。吸い物や天ぷらなど、和食に適しています。

楽しい食卓を心がけて

子どもの食が進まないとイライラしてしまいがちですが、楽しい食卓にするには、まず大人が食事を楽しむことが大切です。

子育てや仕事をしながら毎食きっちりと作って食べようとすると、とても慌ただしくなります。ときには料理の手を抜くことがあってもかまいません。食べることをゆったりと楽しめる時間づくりを心がけましょう。

テリヤキチキン

今月の試食会では子ども達の人気メニューテリヤキチキンを出したいと思います。甘じょっぱいタレが大人気でお弁当やごちそうメニューでも大活躍な一品です

材料

- 鶏もも肉…1枚(約300 g)
- サラダ油…大さじ1

下味用

- 醤油…大さじ1
- 酒…大さじ1

テリヤキチキンのタレ

- 醤油…大さじ1
- 酒…大さじ1
- 水…大さじ1
- みりん…大さじ3

- ①鶏モモ肉を食べやすい大きさに切ります
- ②ポリ袋に切った鶏もも肉、下味の調味料をいれ10分ほど常温に戻しておきます
- ③フライパンにサラダ油をしき中火でじっくり焼いていきます
- ④焼き色がついたらひっくり返してもう片側にも焼き色をつけます
- ⑤両面焼き色がついたらテリヤキのたれをいれ、蓋をして弱火で5分ほど蒸し焼きにします
- ⑥タレにとろみを出すように水分をとばしたら完成です

調味料のおはなし

さいめ保育園で使用している塩はにがり塩です。精製された塩ではなく出来るだけ天然に近い塩を使用しています。精製された塩はサラサラと使いやすいですが、海で蓄えられたミネラルはほぼなくなってしまいます。毎日使うものなので出来るだけシンプルに。もちろん、減塩のために昆布・鰹節・煮干しなどの出汁を活用し、野菜やキノコなどの旨みもこれからの料理に生かしていきたいと思ひます。

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 (水) 進級式	コロッケ千切りキャベツ添え・ひじき煮・玉ねぎの味噌汁・オレンジ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・玉ねぎのだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳	
2日 (木)	レンコンはさみ揚げ温野菜添え・切り干し大根の煮物・なめこの中華風スープ・バナナ	おかゆ・豆腐のマッシュ・ブロッコリーのだし煮・すまし汁	ヨーグルト	五平餅	
3日 (金)	マカロニのミートグラタン・小松菜の白和え・ニラと卵の味噌汁・バナナ	おかゆ・小松菜の白和えペースト・玉ねぎの間に・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳	
4日 (土)	サバと大根の煮物・ボイルウインナー・ほうれん草のおひたし・せんべい汁・バナナ	おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	大学芋	
6日 (月) 春季健診	レンコンしゅうまい温野菜添え・厚揚げの卵とじ・キノコの味噌汁・オレンジ	おかゆ・人参の甘煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳	
7日 (火)	肉野菜炒め・大根サラダ・かぼちゃスープ・いちご	おかゆ・大根マッシュ・かぼちゃのペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳	
8日 (水) 学びの教室	おでん・ほうれん草ナムル・すいとん汁・バナナ	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・大根の和風煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳	
9日 (木) 避難訓練 安全衛生指導	餃子・春雨サラダ・わかめスープ・いちご	おかゆ・白菜の刻み煮・玉ねぎのうま煮・すまし汁	ヨーグルト	サンドイッチ	
10日 (金) 習字教室	鮭塩焼き太鼓おろし添え・筑前煮・なめこの味噌汁・バナナ	おかゆ・大根マッシュ・人参のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳	
11日 (土)	卵とハムの春巻き・ほうれん草と白菜のおひたし・豚汁・オレンジ	おかゆ・ほうれん草のペースト・じゃがいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	ドーナツ	
13日 (月)	豆腐の肉巻き温野菜添え・親子煮・白菜の味噌汁・バナナ	おかゆ・玉ねぎのうま煮・白菜の刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳	
14日 (火) 級ファイヤーキッズラリー	タラフライ千切りキャベツ添え・もやしとハムの酢のもの・若竹汁・バナナ	おかゆ・キャベツの刻み煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳	
15日 (水)	ミートボールナポリタン添え・ポテトサラダ・鶏汁・いちご	おかゆ・じゃがいものマッシュ・豆腐のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子	
16日 (木) スイミング	ボークカレー・ボイルウインナー・ボイルサラダ・キャベツの味噌汁・パイナップル	おかゆ・キャベツの刻み煮・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	ヨーグルト	パン	
17日 (金)	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・わかめと豆腐の味噌汁・キウイ	おかゆ・豆腐のマッシュ・玉ねぎのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	ホットケーキ	
18日 (土)	肉じゃが・ほうれん草の白和え・せんべい汁・オレンジ	おかゆ・ほうれん草の白和えペースト・肉じゃがの柔らか煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子	
20日 (月)	チンジャオロース・パンパンジーサラダ・キノコ汁・オレンジ	おかゆ・豆腐のマッシュ・キャベツのだし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳	
21日 (火) 誕生会	ピラフ・唐揚げ・フライドポテト・ハムカツ・レタスとトマトのサラダ・すまし汁・ゼリー	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーのトマト煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子	
22日 (水) 学びの教室	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・わかめの味噌汁・いちご	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・根菜のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子	
23日 (木)	ラザニア・グリーンサラダ・えのきの味噌汁・キウイ	おかゆ・白菜のうま煮・玉ねぎのうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳	
24日 (金) 和太鼓教室	鮭フライ千切りキャベツ添え・アスパラとベーコンの炒めもの・キャベツの味噌汁・バナナ	おかゆ・キャベツのだし煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	フレンチトースト	
25日 (土)	マーボー豆腐・ボイルウインナー・ほうれん草のおひたし・白菜の味噌汁・バナナ	おかゆ・豆腐のだし煮・ほうれん草のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳	
27日 (月)	ちくわのタルタルフライ千切りキャベツ添え・ひじき煮・わかめスープ・ゴールドキウイ	おかゆ・キャベツの刻み煮・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳	
28日 (火)	タラの野菜あんかけ・ほうれん草のなめたけ和え・春雨スープ・オレンジ	おかゆ・根菜のあんかけ・ほうれん草のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	スコーン	
29日 (水) こどもまつり	大根カレー・テリヤキチキンサラダスバゲティ添え・大根サラダ・わかめスープ・ゼリー	おかゆ・大根のマッシュ・根菜の刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子	
30日 (木)	厚揚げの肉詰め焼きブロッコリー添え・煮しめ・かきたま汁・バナナ	おかゆ・玉ねぎのうま煮・ブロッコリーのだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳	
				お好み焼き	

<< 今月の目標 >> スプーンや箸の使い方を覚えましょう(未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節)

前期の平均栄養価(3歳以上児)			今期の栄養目標値(3歳以上児)		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
429kcal	17.3 g	17.5g	569kcal	20.4g	19.2g

