



令和 3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

ご入園・ご進学おめでとうございます。今年度も心を込めてお給食を作っていきますのでどうぞよろしくお願いたします。

環境がかわり、食欲の低下や食ベムラもあるかと思われます。園ではゆったり楽しい雰囲気でお給食をいただけるよう心がけたいと思います。

園で食事を手作りしています

当園ではだしを使い調理しています。基本は昆布、鰹節、煮干しをベースにキノコ類やお野菜、肉類など様々なうま味を活用して調理しています。味噌汁は無添加煮干しを使ってます。汁物に入れる時キノコ類は独特の食感と誤嚥防止のために小さめに切るように心がけております。また根菜類なども食べやすいよう薄くスライスしております。薄味で美味しく手軽に食べられるように、日々工夫をしながら作っています。



給食が楽しくなる工夫を

子どもの食欲には個人差があり、苦手なものがある子どもがほとんどですが、盛りつけや食材の切り方などのほんのひと工夫で、食卓は楽しいものになります。ごはんやおかずで顔を作ったり、型抜きをした野菜をスープに入れたり、子どものうれしい気持ちを食べる意欲につながります。



サワラ

漢字では「鱈(サワラ)」と表し、産卵の時期に当たる春から初夏が旬といわれています。肉質がやわらかく、春にとれるものは味が淡白なので、様々な調理法に向いています。ムニエルや揚げものにする、魚が苦手なお子さんでも食べやすくなるでしょう。



かぼちゃスープ

昨年度のアンケート結果でかぼちゃスープのレシピを知りたいというお声を頂きました。園でも人気のメニューです。おうちで手軽に作りたいときは、加熱し皮を取り除いたかぼちゃペーストを冷凍ストックしておけば、忙しい日でもあつという間に作れますよ。

材料

- ・かぼちゃ正味250g
- ・水...約300cc
- ・牛乳...250cc
- ・顆粒シチューの素...約大さじ2
- ・塩...少々



- ①かぼちゃの皮と種をとります
- ②かぼちゃを一口大に切り、鍋にいれ水をいれかぼちゃがやわらかくなるまで煮ます
- ③柔らかくなったなら火を止めてへらやマッシャーなどでかぼちゃをつぶします
- ④シチューの素をいれ溶けたら牛乳をいれます
- ⑤火をつけ底が焦げないように混ぜます。塩で味をととのえ、とろみがでてきたら完成です。

食育クイズ

Q 春が旬のいちごの花は何色？

- ①赤 ②黄色 ③白

A 正解は③。一般的には、いちごが実る茎の先端に5枚の花びらがついた白い花を咲かせます。数は多くありませんが、ピンクの花を咲かせる種類のものもあります。



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	未満児おやつ(3時)
1日 (木) 進級式	テリヤキチキンほうれん草添え・グラタン・わかめスープ・果物	おかゆ・ほうれん草クタクタ煮・玉ねぎの甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
2日 (金)	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・ほうれん草の白和え・かぼちゃスープ・果物	おかゆ・ほうれん草の白和え風・かぼちゃのマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
3日 (土)	おでん・パンパンジーサラダ・玉ねぎの味噌汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
5日 (月)	レンコンはさみ揚げ温野菜添え・ポテトサラダ・油揚げの味噌汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・じゃがいものペースト・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 スコーン
6日 (火) 春季健診	根菜入り肉団子ブロッコリー添え・小松菜のおかか和え・かきたま汁・果物	おかゆ・小松菜のクタクタ煮・ブロッコリーのくずし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
7日 (水) 学びの教室	鮭の塩焼き大根おろし添え・引き昆布煮と高野豆腐のだし煮・キノコ汁・果物	おかゆ・高野豆腐の柔らか煮・根菜のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
8日 (木)	タラフライ千切りキャベツ添え・筑前煮・大根の味噌汁・果物	おかゆ・キャベツのクタクタ煮・大根のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
9日 (金)	餃子ほうれん草おひたし添え・春雨サラダ・すまし汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・白菜の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 フレンチトースト
10日 (土)	肉じゃが・ほうれん草のなめたけ和え・せんべい汁・果物	おかゆ・肉じゃがの柔らか煮・ほうれん草のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
12日 (月)	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・コンソメスープ・果物	おかゆ・根菜のうま煮・キャベツとマカロニの甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ
13日 (火)	マーボー豆腐・ポイルウインナー・卵焼きおひたし添え・キノコスープ・果物	おかゆ・豆腐の柔らか煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
14日 (水) 学びの教室	鮭フライ千切りキャベツ添え・厚揚げのそぼろ煮・えのきの味噌汁・果物	おかゆ・キャベツのだし煮・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
15日 (木) 絵画広場	肉野菜炒め・しらす納豆・ひじき煮・すいとん汁・果物	おかゆ・野菜のだし煮・ほうれん草のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
16日 (金)	卵とハムの春巻き千切りキャベツ添え・わかめの酢のもの・油揚げの味噌汁・果物	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 菓子
17日 (土)	サバと大根の煮物・ほうれん草のなめたけ和え・豚汁・果物	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	牛乳 菓子
19日 (月)	レンコンしゅうまいブロッコリー添え・切り干し大根の煮物・なめこの味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 黒糖蒸しパン
20日 (火)	タンドリーチキンほうれん草添え・煮しめ・キノコと卵のスープ・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・玉ねぎのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 大字イモ
21日 (水) 誕生会	ひじきの炊き込みご飯・鶏の唐揚げ・フライドポテト・ほうれん草バターソース・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・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
22日 (木) スミミング ふれあい広場	ポークカレー・ジャーマンポテト・大根サラダ・ニラと卵の味噌汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・根菜のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
23日 (金) 習字教室	ホッケの塩焼き・高野豆腐の卵とじ・ほうれん草のおひたし・かぶの味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のクタクタ煮・かぶのマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
24日 (土)	鶏と大根の煮物・小松菜の白和え・せんべい汁・果物	おかゆ・小松菜の白和え風・大根のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
26日 (月)	厚揚げの肉詰め焼きほうれん草添え・もやしとハムの酢のもの・卵スープ・果物	おかゆ・ほうれん草のだし煮・玉ねぎのうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ハッシュドポテト
27日 (火) こどもまつり	じゃじゃ麺・鶏手羽揚げ・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・ブロッコリーのくずし煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 カルピス
28日 (水)	コロッケ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・鶏汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 五平餅
30日 (金) 避難訓練	納豆春巻きブロッコリー添え・炒り豆腐・すまし汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・豆腐の和風煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子

<< 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
550kcal	19.7g	18.0g	550kcal	19.7g	15g