



令和 4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・ご進級おめでとうございます。今年度も心を込めて温かいお給食を作っていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

環境の変化で食欲にムラが出る時期でもあります。園ではゆったりとした雰囲気でお給食を楽しめるようにしたいと思います。

1年間よろしくお祈りします

ご入園・ご進級おめでとうございます。園では生きることに基本である食について、体験や学びを大切にしています。まずはみんなで一緒に食べることからスタートし、お子さんの成長を見守っていききたいと思っております。1年間どうぞよろしくお祈りいたします。



新玉ねぎ

3月から4月頃に出荷される早取りの玉ねぎで、干さずに出荷されるため表面の皮が薄いのが特徴です。普通の玉ねぎより水分が多く辛みが少ないので、サラダなど生で食べるのに適しています。傷みやすいので、冷蔵庫に入れて保存しましょう。

旬の食材

ほうれん草の白和え

口あたり滑らかなほうれん草の白和えです。保育園でも白すりごまを加えてコクを出すようにしています。

材料

- ほうれん草...1束
- 人参...1/3本
- 豆腐...200g
- ☆白すりごま...大さじ2
- ☆味噌...大さじ1
- ☆砂糖...大さじ1強
- ☆めんつゆ...大さじ1



- ①豆腐はくずし、キッチンペーパーにくるみザルにいれ、重しをのせ10分ほど水切りします
- ②鍋にお湯をわかし、分量外の塩をいれほうれん草を茹で、冷水にとります。
- ③人参は細切りにし火が通るまで茹でます
- ④☆の調味料を合わせます
- ⑤ほうれん草の水気をしぼりざく切りにし、茹でた人参、水切りの豆腐、☆の調味料を加え、さっと混ぜ合わせて完成です

季節の離乳食レシピ (初期)

春人参のペースト

- ★材料(1人分)
- 人参 10g
- ゆで汁 適量
- ★作り方

- ①人参は洗い、皮をむいて半月切りにし柔らかく茹でる
- ②①が熱いうちに裏ごしして、ゆで汁を少しずつ加えペースト状になったら完成。

4月 予定献立のお知らせ

月 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ (3時)
1日 (金) 入園式 進級式	唐揚げナポリタン添え・ひじき煮・玉ねぎの味噌汁・果物	おかゆ・玉ねぎのトロトロ煮・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
2日 (土)	肉じゃが・三色納豆・春雨サラダ・ワタンスープ・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
4日 (月)	ミートグラタン・大根サラダ・えのきの味噌汁・果物	おかゆ・大根のだし煮・玉ねぎと人参のすり煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子
5日 (火) 春季健診	レンコンしゅうまい温野菜添え・わかめの酢のもの・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのペースト・キャベツの柔らか煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
6日 (水) 学びの教室 懇談会週間	鮭の塩焼き大根おろし添え・納豆・ほうれん草のなめたけ和え・白菜の味噌汁・果物	おかゆ・大根のおろし煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
7日 (木)	ポークカレー・ポイルサラダ・ジャーマンポテト・わかめスープ・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・ブロッコリーのマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	菓子
8日 (金) 習字教室	餃子ほうれん草おひたし添え・ハムともやしの酢のもの・なめこの味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
9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・大根の柔らか煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
11日 (月) 学びの教室	マーボー豆腐・ほうれん草のナムル・ポイルワインナー・卵スープ・果物	おかゆ・豆腐のうま煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	ヨーグルト	菓子
12日 (火)	タラフライ千切りキャベツ添え・わかめとササミの酢のもの・厚揚げの味噌汁・果物	おかゆ・キャベツのペースト・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
13日 (水) 朝ファイヤーキッズクラス	テリヤキチキンほうれん草添え・グラタン・かぶの味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・かぶのトロトロ煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
14日 (木) スイミング	大根カレー・ポイルサラダ・ジャーマンポテト・すまし汁・果物	おかゆ・大根のマッシュ・ブロッコリー-くたく煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子
15日 (金) 安全衛生指導 避難訓練	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・じゃがいものペースト・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
16日 (土)	サバと大根の煮物・ほうれん草のおひたし・すいとん汁・果物	おかゆ・大根のマッシュ・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
18日 (月)	鶏ささみカツ千切りキャベツ添え・ポテトサラダ・かぼちゃスープ・果物	おかゆ・かぼちゃのマッシュ・キャベツの柔らか煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子
19日 (火)	高野豆腐の含め煮・納豆・ほうれん草のおかか和え・わかめの味噌汁・果物	おかゆ・高野豆腐ののり煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
20日 (水)	鮭フライ千切りキャベツ添え・パンパンジーサラダ・厚揚げの味噌汁・果物	おかゆ・キャベツのペースト・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
21日 (木) 園集会	五目御飯・ユリリンチ・フライドポテト・卵とハムの春巻き・ポイルサラダ・すまし汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーのくずし煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子
22日 (金)	レンコンはさみ揚げ温野菜添え・サラダスバゲティ・高野豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・高野豆腐のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
23日 (土)	おでん・ほうれん草の白和え・豚汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・豆腐のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
25日 (月)	コロケ千切りキャベツ添え・ひじき煮・玉葱とえのきの味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・キャベツの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子
26日 (火)	鮭の塩焼き大根おろし添え・ほうれん草のおひたし・厚揚げのそばろ煮・なめこの味噌汁・果物	おかゆ・大根のおろし煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
27日 (水)	春巻き千切りキャベツ添え・引き昆布煮・ふのりの味噌汁・果物	おかゆ・キャベツのくたく煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
28日 (木) スイミング ふれあい広場	肉団子温野菜添え・ポテトサラダ・すまし汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・キャベツの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子
30日 (土)	ポークカレー・ポイルサラダ・ポイルワインナー・キノコ汁・果物	おかゆ・根菜のだし煮・ブロッコリーのくずし煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト

<< 今月の目標 >>

食べ物の大切さを知り感謝して食べましょう(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
511kcal	19.5g	17.7g	539kcal	21g	19g