



ご入園・ご進級おめでとございます。今年度も美味しい安全な給食を提供してまいりますのでよろしくお願ひいたします。環境変化で食欲にムラがしやすい時期です。ゆったりとした環境で食事をとれるように心がけてまいります。

私たちが食事作りに関わっています

当園では手作りの食事を提供しています。子どもたちの食べる時間に合わせて準備をおこなう調理師のほか、作物の生産者や食材を届けてくれる業者など、様々な人たちが食事作りに関わっています。



「食育」ってなんだろう？

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力をはぐくむことです。園では子どもたちの豊かな食体験はもちろん、保護者のみなさまにも役立つ情報を提供していきます。



じゃじゃ麺

人気メニューのじゃじゃ麺レシピ再掲です。麺は油がコーティングされてる焼きそば麺を使う事でレンジで時短料理できます。

- ***材料***
- ・焼きそば麺…2玉
 - ・豚ひき肉…200g
 - ・玉ねぎ…150g
 - ・生姜…少々
 - ☆テンメンジャン…大1強
 - ☆酒…大さじ1
 - ☆水…大さじ2
 - ・ごま油…少々
 - ・水溶き片栗粉…少々
 - ・塩コショウ…少々

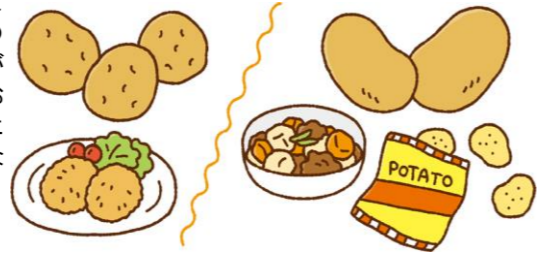


- ①玉ねぎをみじん切りに、生姜は細かめのみじん切りにします。
- ②フライパンに生姜とごま油をいれ弱火で炒めます
- ③香りがたってきたら玉ねぎをいれしんなりするまで炒めます
- ④玉ねぎがしんなりしたら豚ひき肉をいれ火を通します
- ⑤☆の調味料入れて3~5分程中火で煮ます
- ⑥水溶き片栗粉をいれとろみをつけます
- ⑦焼きそば麺をお皿に盛り電子レンジで温めます
- ⑧温めた麺の上にあんをかければ完成です。

旬の食材

じゃがいも

南アメリカのアンデス地方が原産で、世界中で食べられています。日本では春先から初夏にかけて収穫されるものを新じゃがと呼びます。様々な品種と特性があり、粘りが少なく粉質の男爵いもはコロケや粉ふきいもに向いており、粘りがあり煮崩れしにくいメークインは煮込み料理に向いています。料理だけでなく、ポテトチップスや片栗粉など、幅広い用途で使われています。



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 (土)	さつまいもの天ぷら・かき揚げ・納豆・ほうれん草のおひたし・そうめん汁・果物	おかゆ・さつまいものペースト・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
3日 (月)	春巻き千切りキャベツ添え・白菜とほうれん草のおかか和え・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・根菜の柔らかか煮・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
4日 (火)	唐揚げブロッコリー添え・引き昆布煮・玉ねぎの味噌汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・豆腐のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
5日 (水)	タラフライ千切りキャベツ添え・ポテトサラダ・なめこの味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・豆腐のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
6日 (木)	ミートグラタン・ポイルサラダ・わかめスープ・果物	おかゆ・キャベツの刻み煮・ブロッコリーのペースト・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
7日 (金)	レンコンはさみ揚げ温野菜添え・わかめの酢のもの・卵スープ・果物	おかゆ・人参グラッセ・ブロッコリーのだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
8日 (土)	おでん・切り干し大根のビビンバ・春雨スープ・果物	おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
10日 (月)	ポークカレー・ポイルサラダ・ジャーマンポテト・高野豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのペースト・じゃがいものマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
11日 (火)	肉じゃが・もやしとハムの酢のもの・納豆・白菜の味噌汁・果物	おかゆ・肉じゃがの柔らかか煮・白菜のすり煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
12日 (水)	鮭の塩焼きほうれん草添え・すき焼き風煮・大根の味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・大根マッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
13日 (木)	マーボー豆腐・ポイルウインナー・パンバンジーサラダ・キノコと卵のスープ・果物	おかゆ・豆腐のうま煮・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
14日 (金)	肉団子とナポリタン・ほうれん草のなめたけ和え・すまし汁・果物	おかゆ・ほうれん草刻み煮・豆腐のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
15日 (土)	赤魚の煮つけ・ほうれん草の白和え・納豆・せんべい汁・果物	おかゆ・豆腐のうま煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
17日 (月)	餃子ほうれん草のおひたし・春雨サラダ・わかめスープ・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	ヨーグルト	牛乳
18日 (火)	鶏と大根の煮物・ほうれん草のおかか和え・納豆・キノコ汁・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
19日 (水)	コロケ千切りキャベツ添え・切り干し大根の煮物・わかめの味噌汁・果物	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	牛乳
20日 (木)	テリヤキチキンほうれん草添え・ひじき煮・かぼちゃスープ・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・かぼちゃのマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
21日 (金)	五目御飯・唐揚げ・フライドポテト・じゃじゃ麺・ポイルサラダ・すまし汁・ゼリー	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・じゃがいものうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
22日 (土)	さばと大根の煮物・小松菜の白和え・豚汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・小松菜の白和えペースト・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
24日 (月)	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・ミネストローネ・果物	おかゆ・根菜のだし煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
25日 (火)	鮭フライ千切りキャベツ添え・ほうれん草のナムル・若竹汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
26日 (水)	野菜ラーメン・筑前煮・わかめの酢のもの・果物	おかゆ・人参のだし煮・高野豆腐の柔らかか煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
27日 (木)	大根カレー・ポイルサラダ・ポイルウインナー・わかめの味噌汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのだし煮・じゃがいものうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
28日 (金)	野菜の肉巻きブロッコリー添え・高野豆腐の煮物・玉ねぎの味噌汁・果物	おかゆ・高野豆腐のうま煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳

<< 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)

前年度4月平均栄養価(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
560kcal	22g	19.2g	563kcal	23.2g	15.6g