



令和 6年度
認定こども園 さめ保育園

ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も安全で美味しいお給食を作っていきますのでよろしく
お願いいたします。環境が変わり食欲が落ちてしまうこともありますが、ゆったりと食べられるような雰囲気作りを
していきたいと思ひます。

みんなで食べる園の食事

園での食事は、大勢で食べる醍醐味(だいごみ)があります。それだけでなく、みんなで食べる楽しさを味わい、
食べ方やマナー、準備やあとかたづけの仕方などを学
ぶ時間にもなります。ご家庭でも変化が見られると思
いますので、食事を通して子どもの成長と一緒に見
守っていきましょう。



わかめの酢のもの

さめ保育園の子どもたちはわかめの酢のものが好きな
子が多いです。酢のものをはじめお魚料理やひじき煮、
引き昆布煮など和食を大変好んでいます。
今回は給食で提供しているわかめの酢のものを家庭用
にレシピ化してみました。

- ***材料***
- ・乾燥わかめ…約4g
(大さじ2程度)
 - ・きゅうり…1本
 - ☆塩…ひとつまみ
 - ☆醤油…大さじ1/2
 - ☆酢…大さじ1/2
 - ☆砂糖…大さじ1



- ①きゅうりをよく洗い半月スライスします
- ②スライスしたきゅうりを分量外の塩ふたつまみほどいれしんなりさせます
- ③わかめを水で5分程戻します
- ④②のきゅうりとわかめをあわせて水で洗い、水気を切ります
- ⑤☆の調味料をあわせ水気を切った④を混ぜ合わせて10分程味をなじませれば完成です

いりごまをふったり、ごま油を足して中華風の酢のものにも出来ます

旬の食材

いちご

全国各地で生産されていて、栃木県の「とちおとめ」や福岡県の「あまおう」などが有名ですが、
次々と新しい品種が誕生し、日本には約300種
もあるといわれています。いたみやすいので、
ヘタが反っている新鮮なものを選び、できる
だけ早めに食べるのがおすすめです。

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が食べる意欲につながります。



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 (月) 進級式	肉団子ナポリタンとブロッコリー添え・わかめの酢のもの・卵スープ・果物	おかゆ・ブロッコリーペースト・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
2日 (火)	人参の肉巻き揚げ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・すまし汁・果物	おかゆ・人参の甘煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 豆腐ドーナツ
3日 (水) 学びの教室	かぼちゃコロッケ千切りキャベツ添え・厚揚げの卵とじ・なめこの味噌汁・果物	おかゆ・かぼちゃマッシュ・豆腐のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
4日 (木)	ミートグラタン・ひじき煮・かぶの味噌汁・果物	おかゆ・かぶのうま煮・人参と玉ねぎのおろし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
5日 (金) 春季健診	唐揚げとブロッコリーのおかか和え・かぼちゃの甘辛煮・豆腐とわかめの味噌汁・果物	おかゆ・かぼちゃの甘煮・ブロッコリーのくずし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 大学いも
6日 (土)	大根カレー・ほうれん草のなめたけ和え・春雨サラダ・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のすり煮・キャベツのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
8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・人参の甘煮・じゃがいものマッシュすまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
9日 (火) 餃子パーティー	鮭の塩焼きほうれん草のおひたし・切り干し大根の煮物・すいとん汁・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 チーズ揚げ
10日 (水) 安全衛生指導	鶏肉のトマト煮サラダスパゲティ添え・ポテトサラダ・キャベツとえのきの味噌汁・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	菓子・牛乳	牛乳 ココア入り蒸しパン
11日 (木) スイミング	筑前煮・わかめの酢のもの・醤油ラーメン・果物	おかゆ・人参の甘煮・鶏肉のすり煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
12日 (金)	タンドリーチキンマッシュポテト添え・ほうれん草とコーンのナムル・わかめスープ・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ほうれん草のすり煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
13日 (土)	おでん・ほうれん草のおかか和え・納豆・キャベツの味噌汁・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	牛乳 菓子
15日 (月)	コロッケ千切りキャベツ添え・ひじきの炒り煮・春雨スープ・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	ヨーグルト	牛乳 菓子
16日 (火) 誕生会	五目御飯・唐揚げ・フライドポテト・ナポリタン・ポイルサラダ・すまし汁・ゼリー	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・鶏肉のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ヤクルト 菓子
17日 (水)	鮭フライ千切りキャベツ添え・ほうれん草なめたけ和え・かぼちゃスープ・果物	おかゆ・キャベツのうま煮・かぼちゃの甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 五平餅
18日 (木)	肉じゃが・もやしとハムの酢のもの・三色納豆・鶏汁・果物	おかゆ・肉じゃがの柔らか煮・ほうれん草のすり煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 フレンチトースト
19日 (金) 習字教室	豆腐ハンバーグ温野菜添え・切り干し大根の煮物・豚汁・果物	おかゆ・豆腐のうま煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ピザ
20日 (土)	鶏と大根の煮物・納豆・ほうれん草の白和え・せんべい汁・果物	おかゆ・鶏と大根の柔らか煮・ほうれん草の白和え風・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
22日 (月)	野菜の肉巻き温野菜添え・春雨サラダ・わかめと豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・人参の甘煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ミルクココア 菓子
23日 (火)	春巻き千切りキャベツ添え・引き昆布煮・三色納豆・なめこの味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
24日 (水) 学びの教室	テリヤキチキンとほうれん草のおひたし添え・わかめの酢のもの・キノコ汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・ほうれん草のすり煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ハッシュドポテト
25日 (木) スイミング	マーボー豆腐・パンパンジーサラダ・じゃがいもとベーコンの春巻き・わかめスープ・果物	おかゆ・豆腐のうま煮・ささみのすり煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
26日 (金)	しゅうまいと温野菜・切り干し大根の煮物・卵スープ・果物	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
27日 (土) こどもまつり	ポークカレー・ちくわのタルタルフライ・青のリベイクドポテト・ブロッコリーの唐揚げ・ポイルサラダ・すまし汁・ゼリー	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
30日 (火)	チャプチェ・小松菜の白和え・わかめスープ・果物	おかゆ・小松菜の白和え風・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ミルクココア 菓子

<< 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
548kcal	20.2g	17g	608kcal	25g	16.9g