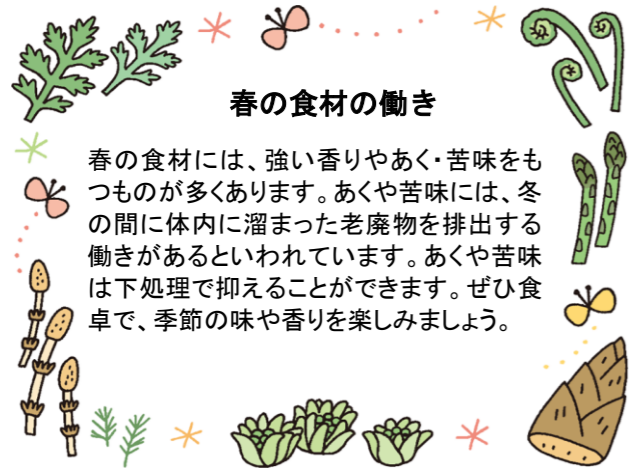




令和 7年度
認定こども園 さめ保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。今年度も美味しく安全なお給食を提供できるよう努め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わかないことがあります。今月はゆったりと楽しく食事できるような雰囲気をはがけていきたいと思っております。



春の食材の働き

春の食材には、強い香りやあく・苦味をもつものが多くあります。あくや苦味には、冬の間体内に溜まった老廃物を排出する働きがあるといわれています。あくや苦味は下処理で抑えることができます。ぜひ食卓で、季節の味や香りを楽しみましょう。

しっかり睡眠をとろう

睡眠は体をしっかり休めて疲れをとるだけでなく、「寝る子は育つ」といわれるように体の成長を促します。睡眠が足りないと、食欲がなくなったり、日中に眠くて不機嫌になったりします。しっかり睡眠をとって、元気に過ごしましょう。



手洗いのあとは手をふこう

せっかくな手洗いをしても、洗った手が水にぬれたままだとウイルスや細菌が手にくっつきやすい状態になってしまいます。またタオルを共用すると感染症が広がりやすくなるため、手を洗ったあとは、個人の清潔なタオルやハンカチなどを使うようにしましょう。



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、水切りした豆腐、☆の調味料を加え、さっと混ぜ合わせて完成です

旬の食材

新玉ねぎ

普通の玉ねぎは収穫後1か月ほど乾燥させますが、春にとれる新玉ねぎは乾燥させずに出荷されるため、表面が白いのが特徴です。水分量が多くてやわらかく、辛味が少ないので生でも食べやすく、サラダやマリネなどに適しています。

4月の献立予定のお知らせ

月 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1日 (火) 進級式	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・ひじきの炒り煮・なめこと高野豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・キャベツのうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 ふかしもち
2日 (水)	テリヤキチキンほうれん草添え・ポテトサラダ・春雨スープ・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ほうれん草のうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
3日 (木)	厚揚げのキーマカレー・ポイルサラダ・春雨サラダ・わかめと豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のだし煮・ブロッコリーのペースト・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
4日 (金) 春季健診	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・厚揚げと人参の味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	麦茶 ゼリー
5日 (土)	筑前煮・ほうれん草入り納豆・キノコの味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のだし煮・人参のだし煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
7日 (月)	ちくわのタルタルフライ千切りキャベツ添え・ほうれん草のナムル・わかめスープ・果物	おかゆ・人参グラッセ・ほうれん草のうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
8日 (火)	人参の肉巻き千切りキャベツ添え・ほうれん草のおかか和え・油揚げとえのきの味噌汁・果物	おかゆ・人参の甘煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 ホットケーキ
9日 (水)	野菜の肉巻きブロッコリー添え・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・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
10日 (木) スイミング さめっこ広場	タンダーチキン温野菜添え・マカロニサラダ・卵スープ・果物	おかゆ・人参の甘煮・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	ヨーグルト	ミルクココア 菓子
11日 (金) 習字教室	しゅうまい温野菜添え・小松菜の白和え・わかめの味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
12日 (土)	おでん・納豆・キノコ汁・果物	おかゆ・人参のうま煮・豆腐のうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
14日 (月)	ツナとコーンのコロケク温野菜添え・キャベツの卵とじ・根菜の味噌汁・果物	おかゆ・人参のペースト・キャベツの刻み煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 スコーン
15日 (火) 年金支給日街頭広報 (きく・ひまわり)	鮭の塩焼きほうれん草おひたし添え・引き昆布煮・せんべい汁・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・人参の甘煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 豆腐ドーナツ
16日 (水) 鯉フライキッズパーク (きく・ひまわり)	マーボー豆腐・ポイルサラダ・ほうれん草のおひたし・麩のすまし汁・果物	おかゆ・豆腐のくずし煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
17日 (木) 誕生会	キノコの炊き込みご飯・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・人参のだし煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
18日 (金)	春巻きと青のりベイクドポテト添え・小松菜の煮びたし・大根の味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・大根のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	ミルクココア 菓子
19日 (土)	鶏と大根の煮物・納豆・わかめの味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のうま煮・大根の柔らか煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
21日 (月)	厚揚げのミートソースグラタン・ブロッコリーのおかか和え・春雨スープ・果物	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・人参の甘煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 ふかしもち
22日 (火)	鮭フライ千切りキャベツ添え・わかめの酢のもの・玉葱の味噌汁・果物	おかゆ・人参のだし煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
23日 (水) こども赤十字登録式	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・ブロッコリーの刻み煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
24日 (木) スイミング さめっこ広場	ひじき入り豆腐ハンバーグ温野菜添え・ポテトサラダ・シチュー・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・じゃがいものうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ジャムパン
25日 (金)	餃子ほうれん草のおひたし添え・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・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
26日 (土)	肉じゃが・納豆・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・キャベツの刻み煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
28日 (月)	はんぺんコロケク焼きそば添え・人参のしりしり・春雨スープ・果物	おかゆ・人参の甘煮・キャベツのうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 ピザ
30日 (水)	ツナとコーンの春巻きブロッコリー添え・きゅうりの中華和え・コンソメスープ・果物	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・人参の甘煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 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
559kcal	21.3g	17.8g	540kcal	22.3g	14.7g