



令和 8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していきたいと思っております。環境の変化で心も身体もいつもより頑張りすぎてしまう季節でもあります。食欲が落ちてしまう事があるのでゆったりとした空間で楽しく食べられるよう心がけていきたいと思っております。

入園・進級おめでとうございます

春になり新しい園生活がスタートしました！
毎日の食事やおやつを通して食べることの楽しさを感じてもらえるよう、みんなで楽しい食育活動に取り組んでいきます。子どもたちが元気にすくすく育つようお手伝いしていきますので、よろしくお願いたします。



旬を味わおう

春はたけのこ・いちご・キャベツなどおいしい旬の食材がたくさんあります。香りや色・やわらかさなど、季節ならではの特徴を楽しみながら味わいましょう。親子で調理や観察をすることで、自然の恵みや食べる楽しさを感じる大切な機会になります。



マーボー豆腐

保育園で人気の丼ものマーボー豆腐です。園では豆腐を一度塩茹でしてからマーボー豆腐を作り始めます。ご家庭では電子レンジを使用し塩茹での工程を簡単にすることが出来ます。

- 材料 (4人分)
- ・豚挽肉…約200g
 - ・木綿豆腐(角切り)…1丁
 - ・長ねぎ(みじん切り)…1/3本(約20g)
 - ・生姜(細かめみじん切り)…10g
 - ・テンメンジャン…大さじ2
 - ・水…500cc
 - ・水溶き片栗粉…適量
 - ・ごま油…大さじ1



- 下茹で用
- ・水…500cc
 - ・塩…5g

- ①角切りにした豆腐と塩5gと水500ccを耐熱ボウルにいれ軽くラップをし、600wで約5分加熱します
- ②豚ひき肉を焼き目がつくまでいためます
- ③生姜をいれ香りができるように炒めます
- ④フライパンに水とみじん切りの長ねぎ、テンメンジャンをいれ5分程煮ます
- ⑤塩で味を調えて、水溶き片栗粉をいれろみをつけます
- ⑥最後にごま油をまわしれ完成です(ごま油は好みで加減しましょう)

噛むことの大切さ

よく噛んで食べることは、食べものの消化を助けるだけでなく、あごや歯をじょうぶに育てる大切な習慣です。噛むことは脳にもよい刺激となり、集中力を高める手助けにもなります。さらに、しっかり噛むことで満腹感が得られ、食べすぎの予防にもつながります。毎日の食事の中で「ゆっくり・しっかり噛む」ことを親子で楽しく意識して健やかな成長を支えましょう。



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 (水) 進級式	肉じゃが・スタミナ納豆・小松菜の白和え・鶏汁・果物	おかゆ・肉じゃがの柔らか煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
2日 (木)	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・ビーフン炒め・えのきとわかめの味噌汁・果物	おかゆ・人参の甘煮・春キャベツのクタクタ煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 さつまいも餅
3日 (金)	タラフライ千切りキャベツ添え・春雨サラダ・高野豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・キャベツのすり煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 スコーン
4日 (土)	大根カレー・ポイルサラダ・ほうれん草とベーコンソーテー・油揚げとわかめの味噌汁・果物	おかゆ・大根マッシュ・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
6日 (月)	卵とハムの香巻きブロッコリーの唐揚げ添え・ほうれん草のおひたし・大根の味噌汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのくずし煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
7日 (火)	おでん・納豆・もやしとハムの酢のもの・春雨スープ・果物	おかゆ・大根の柔らか煮・人参のすり煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
8日 (水)	タンドリーチキン温野菜添え・ほうれん草のなめたけ和え・わかめスープ・果物	おかゆ・ブロッコリーのくずし煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 大学いも
9日 (木) スイミング さめっこ広場	豆腐ハンバーグ温野菜添え・ひじき煮・シチュー・果物	おかゆ・豆腐とひき肉のうま煮・根菜のだし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ミルクココア
10日 (金) フアイヤキ・キンズ・メロク	厚揚げのほさま焼きブロッコリーの唐揚げ添え・ほうれん草のおひたし・キャベツとえのきの味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ビスコ
11日 (土)	野菜ビビンバ丼・そめ汁・果物	おかゆ・ほうれん草のだし煮・ひき肉のうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
13日 (月)	コロケ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・せんべい汁・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	牛乳・菓子	牛乳 ホットケーキ
14日 (火)	ちくわのタルタルフライブロッコリー添え・わかめの酢のもの・キノコ汁・果物	おかゆ・鶏肉のうま煮・ブロッコリーのクタクタ煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
15日 (水) 年金支給日 日課広場	チキンカレー・ポイルサラダ・卵焼きとアスパラベーコン炒め・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
16日 (木) 誕生会	ピラフ・ミートグラタン・フライドポテト・ポイルサラダ・すまし汁・果物	おかゆ・キャベツのすり煮・豆腐のだし煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 麦茶
17日 (金) 習字教室	煮込みハンバーグ根菜添え・サラダスパゲティ・コンソメスープ・果物	おかゆ・根菜のだし煮・スパゲティと野菜の刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	ゼリー ミルクココア
18日 (土)	チャプチェ・ポイルサラダ・わかめスープ・果物	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・ひき肉のうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
20日 (月)	人参の肉巻き揚げと温野菜・五目きんぴら・玉葱の味噌汁・果物	おかゆ・人参の甘煮・ブロッコリーのだし煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子 黒いパン
21日 (火)	肉団子ナポリタン添え・切り干し大根の煮物・なめこのスープ・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参の甘煮・すまし汁	牛乳・菓子	豆腐ドーナツ
22日 (水)	鶏の唐揚げと人参の唐揚げ・ハムサラダ・温うどん・果物	おかゆ・大根のスティック煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
23日 (木) スイミング さめっこ広場	厚揚げのキーマカレー・ポイルサラダ・ジャーマンポテト・ニラと卵の味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものだし煮・ひき肉のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子 ミルクココア
24日 (金) 避難訓練	鮭の塩焼きほうれん草添え・親子煮・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・鶏肉のだし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
25日 (土)	マーボー豆腐・春雨サラダ・豚汁・果物	おかゆ・豆腐とひき肉の煮物・人参グラッセ・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子 麦茶
27日 (月) 春季健診	ツナとコーンのコロケブロッコリー添え・ひじきの炒り煮・せんべい汁・果物	おかゆ・鶏肉のだし煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	牛乳・菓子	ヨーグルト
28日 (火)	チリヤキチキンほうれん草添え・マカロニサラダ・コンソメスープ・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・人参のだし煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子 こいのぼりパン
30日 (木)	野菜の肉巻き焼きそば添え・切り干し大根のサラダ・油揚げとキャベツの味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・マカロニのクタクタ煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子 たこ焼き風ポテト

<< 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
531kcal	21.3g	17.5g	563kcal	23.3g	15.6g