

4月給食だより

2022年4月発行

栄町あおぞら保育園

～毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

- ※ く 内は、汁物の具です。
- ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。
- ※ 展示食は幼児の量です。未満児は幼児の0.8倍の量です。

月 火 水 木 金 土

4	煮ごぼう	5	大根	6	酢昆布	7	胡瓜	8	人参	9	煮干し
ごはん 味噌汁 (小松菜・油揚げ) 鶏のから揚げ 春雨サラダ いんげんと鶏肉の炒め煮 さくらもち	ごはん 味噌汁 (キャベツ・エのき) 豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 セロリとささみの香味和え ヨーグルト・せんべい	麦ごはん 味噌汁 (白菜・わかめ) ピビンバ ブロッコリーおかか和え マカロニサラダ フライドポテト	ジャムサンド スープ (レタス・ハム) 豚肉ごま焼き キャベツツナ和え さつま芋バター煮 おやつナポリタン	人参 ごはん 味噌汁 (芋・玉ねぎ) かれい照り焼き 人参グラッセ風 テンゲン菜のり和え マドレーヌ	煮干し 北海ラーメン 小松菜しめじ炒め ミニトマト ラスク						
11	ブロッコリー	12	酢大根	13	カリフラワー	14	れんこん	15	セロリ	16	すめめ
ごはん 味噌汁 (テンゲン菜・大根) 豚肉香味焼き ごま人参 ひじきサラダ きな粉マカロニ	ごはん 味噌汁 (生揚げ・人参) 鮭フライ 小松菜中華和え 根菜含め煮 スイーツポテト	ごはん 味噌汁 (芋・水菜) 鶏肉チーズ焼き 切干大根とツナのサラダ 煮豆 ジャムスコーン	フランスパン 米粉のコーンポタージュ ほっけのムニエル ブロッコリー醤油マヨネーズ 南瓜の甘煮 鮭わかめおにぎり	セロリ ごはん 味噌汁 (大根・麩) マーボー豆腐 ほうれん草サラダ もやしと小えびのナムル 野菜たっぷりお好み焼き	味噌うどん 青のりポテト コーンソテー ごまマフィン						
18	煮ごぼう	19	大根	20	酢昆布	21	胡瓜	22	人参	23	煮干し
ごはん 味噌汁 (小松菜・油揚げ) 鶏のから揚げ 春雨サラダ いんげんと鶏肉の炒め煮 オレンジケーキ	ごはん 味噌汁 (キャベツ・エのき) 豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 セロリとささみの香味和え ヨーグルト・せんべい	麦ごはん 味噌汁 (白菜・わかめ) ピビンバ ブロッコリーおかか和え マカロニサラダ フライドポテト	ジャムサンド スープ (レタス・ハム) 豚肉ごま焼き キャベツツナ和え さつま芋バター煮 おやつナポリタン	枝豆とコーンのごはん すまし汁 (そうめん・長ねぎ) 春巻き 胡瓜中華和え 白菜ゆかり和え デコレーションケーキ	北海ラーメン 小松菜しめじ炒め ミニトマト ラスク						
25	ブロッコリー	26	酢大根	27	カリフラワー	28	れんこん	29		30	すめめ
ごはん 味噌汁 (テンゲン菜・大根) 豚肉香味焼き ごま人参 ひじきサラダ きな粉マカロニ	ごはん 味噌汁 (生揚げ・人参) 鮭フライ 小松菜中華和え 根菜含め煮 スイーツポテト	ごはん 味噌汁 (芋・水菜) 鶏肉チーズ焼き 切干大根とツナのサラダ 煮豆 ジャムスコーン	フランスパン 米粉のコーンポタージュ ほっけのムニエル ブロッコリー醤油マヨネーズ 南瓜の甘煮 鮭わかめおにぎり	昭和の日	かしわうどん 白菜コーンソテー 枝豆 手作りパン						

『栄町あおぞら保育園の給食について』

乳幼児期の様々な食体験はいつまでも健康に過ごす体の土台づくりとなります。当園では「おいしく楽しく食べる」をモットーに以下のことを大切にしています。

＜大切にしていること＞

- ・和食の味を大切に。だしや素材の味・食感を楽しめるようにしています
- ・安心・安全な食材・添加物の少ない物を選び使用しています
- ・昼食・おやつは毎日手づくりです
- ・旬の食材を取り入れ、季節感や地域性を感じられるようにしています

★給食だよりの見方

日付	咀嚼メニュー
昼食	
おやつ	

給食だよりの見方は左図のようになります。保育園の給食

は2週間サイクルが基本となります。乳幼児期は見慣れないものや食べ慣れないものが多いので少しずつ食べられるようにするためです。

★よく噛む8大効果～ひまこのはがハニゼ～

- ① 肥満防止
- ② 味覚の発達
- ③ ことばの発音がはきり
- ④ 脳の発達
- ⑤ 歯の病気予防
- ⑥ ガン予防
- ⑦ 胃腸快調
- ⑧ 全カ投球

当園では食事前に咀嚼メニューを取り入れ噛むことを大切にしています



保育園のかんたんレシピ ～鶏肉チーズ焼き～

材料(4人分)

鶏もも肉	200g
塩	少々
小麦粉	小さじ1
粉チーズ	小さじ1.5

作り方

- ① オープンを予熱する(250℃)
- ② 鶏肉は4等分し袋に入れ、塩をまぶしてなじませる
- ③ ②に小麦粉と粉チーズを入れてまぶす
- ④ 天板にクッキングシートを敷き③を並べる
- ⑤ 予熱が完了したオープンに④を入れ10～15分加熱する

※オープンではなくフライパンで焼いてもいいです。フライパンで焼くときは油を入れて両面を焼いてください
※鶏肉の代わりに魚(白身魚がおすすめ)にしてもいいです