

4月給食だより

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~

2023年4月発行

※ < >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

3	胡瓜	4	人参	5	酢大根	6	セロリ	7	ブロッコリー	8	煮干し
ごはん 味噌汁 (大根・ふのり) すき焼き風煮 ほうれん草サラダ セロリきんぴら	ごはん 味噌汁 (豆腐・白菜) 鶏肉チーズ焼き 小松菜えのき和え もやしとピーマンのソテー	ごはん 味噌汁 (小松菜・麩) ほっけムニエル 春雨サラダ	ごはん 味噌汁 (芋・玉ねぎ) かれい磯辺焼き 人参の豚そぼろ煮 キヤベツと油揚げの炒め煮	フランスパン 米粉のコーンボタージュ 豆腐ハンバーグ さつま芋グラッセ チンゲン菜とささみの中華和え	麦ごはん 豆乳味噌汁 (キャベツ・しめじ) 鶏肉から揚げ キヤベツとコーンのサラダ 胡瓜しらす和え	味噌うどん プロッコリー生姜和え 南瓜甘煮					
野菜たっぷりピザトースト	ヨーグルト・せんべい	きな粉マカロニ	ごはんの落とし焼き		りんごケーイ					マドレーヌ	
10	ごぼう	11	大根	12	カリフラワー	13	酢昆布	14	赤ピーマン	15	するめ
ごはん 味噌汁 (キャベツ・舞茸) 豚肉香味焼き 切干大根の炒め煮 ほうれん草のり和え	ごはん 味噌汁 (小松菜・麩) ほっけムニエル 春雨サラダ	ごはん 味噌汁 (チンゲン菜・えのき) マーボー豆腐 ごま人参	ごはん 味噌汁 (芋・玉ねぎ) かれい磯辺焼き 人参の豚そぼろ煮 キヤベツと油揚げの炒め煮	ジャムサンド スープ (レタス・えび) 鶏肉ホイル焼き 三色和え じゃが芋ミルク煮 ジャージャー麺	ごはん 味噌汁 (油揚げ・人参) 鮭フライ ほうれん草中華和え 大根豚肉煮	醤油ラーメン 青のりポテト コーンソテー					
ごママフィン	米粉の豆腐入りドーナツ	もちもちチーズパン			ふかし芋					ミルクパン	
17	胡瓜	18	人参	19	酢大根	20	セロリ	21	ブロッコリー	22	煮干し
ごはん 味噌汁 (大根・ふのり) すき焼き風煮 ほうれん草サラダ セロリきんぴら	ごはん 味噌汁 (豆腐・白菜) 鶏肉チーズ焼き 小松菜えのき和え もやしとピーマンのソテー	ごはん 味噌汁 (小松菜・麩) ほっけムニエル 春雨サラダ	ごはん 味噌汁 (芋・玉ねぎ) かれい磯辺焼き 人参の豚そぼろ煮 キヤベツと油揚げの炒め煮	フランスパン 米粉のコーンボタージュ 豆腐ハンバーグ さつま芋グラッセ チンゲン菜とささみの中華和え	麦ごはん 豆乳味噌汁 (キャベツ・しめじ) 鶏肉から揚げ キヤベツとコーンのサラダ 胡瓜しらす和え	味噌うどん プロッコリー生姜和え 南瓜甘煮					
ピザトースト	ヨーグルト・せんべい	きな粉マカロニ	ごはんの落とし焼き		りんごケーイ					マドレーヌ	
24	ごぼう	25	大根	26	カリフラワー	27	酢昆布	28	赤ピーマン		
ごはん 味噌汁 (キャベツ・舞茸) 豚肉香味焼き 切干大根の炒め煮 ほうれん草のり和え	ごはん 味噌汁 (小松菜・麩) ほっけムニエル 春雨サラダ	ごはん 味噌汁 (チンゲン菜・えのき) マーボー豆腐 ごま人参	ごはん 味噌汁 (芋・玉ねぎ) かれい磯辺焼き 人参の豚そぼろ煮 じゃが芋ミルク煮	ジャムサンド スープ (レタス・えび) 鶏肉ホイル焼き 三色和え じゃが芋ミルク煮 ジャージャー麺	あさりごはん すまし汁 (そうめん・長ねぎ) 鮭ざんぎ ふき炒め煮 ほうれん草ごま和え デコレーションケーキ						
ごママフィン	米粉の豆腐入りドーナツ	もちもちチーズパン									

栄町あおぞら保育園の給食について

当園では豊かな体と健やかな体をつくるために「おいしく楽しく食べる」をモットーにしています。乳幼児期の様々な食体験はいつも健康に過ごす体の土台づくりとなるため以下のことを行っています。

大切なこと

- 和食の味を大切にしただしの味や素材の味・食感を楽しめるようにしています
- 安心・安全な食材・添加物の少ないものを選び使用しています
- 朝食・おやつは毎日手作りしています
- 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	咀しゃくメニュー
旬食	
おやつ	

献立の見方は上記の図のようになります。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なりますため、2週間サイクルが基本となります

よく噛む習慣をつけてましょう

よく噛んで食べるという行動は全身の健康に大きく関わります。また健康な歯の土台を作ります。当園では食事前に咀しゃくメニューを取り入れ噛むことを大切にしています。

★よく噛む8大効果へひいのが"トーゼ"

- ①肥満防止
- ②味覚の発達
- ③ことばの発音がはっきり
- ④脳の発達
- ⑤歯の病気予防
- ⑥胃腸快調
- ⑦がん予防
- ⑧全般成長



☆ 保育園のかんたんレシピ ~豆乳味噌汁~ ☆

〈材料 子ども4人分〉

キャベツ 100g
しめじ 1/2株
味噌 大さじ1
煮干し 10g
水 2CP
無調整豆乳 3/4CP

- ①キャベツは1口サイズの大きさに切り、しめじは石づきを取り小房に分ける
- ②鍋に水と煮干しを入れ30分程放置し、その後火にかける
- ③②が沸騰してきたらアスクを取り、①を入れて煮る
- ④具材に火が入ったら味噌を入れ、次に豆乳を加え軽く煮て出来上がり(煮立たせすぎると分離するので、火加減に気をつけてください)

具材は野菜やきのこ類、いも類など、どんなものでも合います