

4月給食だより

2024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

1	ごぼう ごはん 味噌汁 (チンゲン菜・わかめ) 鮭フライ キャベツとコーンのサラダ ブロッコリー塩炒め 野菜たっぷりピザトースト	2	赤ピーマン ごはん 味噌汁 (大根・麩) 鶏肉チーズ焼き ほうれん草ソテー ダイスサラダ ヨーグルト・せんべい	3	ブロッコリー 麦ごはん 味噌汁 (小松菜・舞茸) かれい磯辺焼き 人参そぼろ煮 セロリとささみの香味和え ソフトドーナツ	4	酢昆布 ジャムサンド スープ (レタス・コーン) ポークチャップ 三色和え 大根きんぴら じゃがバター	5	人参 ごはん 豆乳味噌汁 (キャベツ・しめじ) 鶏肉から揚げ 小松菜えのき和え ほうれん草ケーキ	6	するめ 醤油ラーメン 青のりポテト 枝豆 むしばん
8	セロリ ごはん 味噌汁 (小松菜・麩) 豚肉香味焼き 切干大根炒め煮 胡瓜おかか和え きな粉マフィン	9	大根 ごはん 味噌汁 (芋・えのき) 豆腐ハンバーグ ごま人参 ピーマンツナ和え ミルクパン	10	胡瓜 麦ごはん 味噌汁 (チンゲン菜・ふのり) 納豆かき揚げ ブロッコリー生姜和え 白菜とコーンのソテー 米粉のチーズマドレーヌ	11	黄ピーマン フランスパン コーンポタージュ ほっけムニエル さつま芋グラッセ風 小松菜ナムル ごはん味噌おやき	12	酢大根 ごはん 味噌汁 (油揚げ・人参) すき焼き風煮 ほうれん草中華和え じゃが芋のカレーそぼろ炒め コーンフ레이크クッキー	13	煮干し 味噌うどん ブロッコリーツナ和え ミニトマト 手作りジャムパン
15	ごぼう ごはん 味噌汁 (チンゲン菜・わかめ) 鮭フライ キャベツとコーンのサラダ ブロッコリー塩炒め 野菜たっぷりピザトースト	16	赤ピーマン ごはん 味噌汁 (大根・麩) 鶏肉チーズ焼き ほうれん草ソテー ダイスサラダ ヨーグルト・せんべい	17	ブロッコリー 麦ごはん 味噌汁 (小松菜・舞茸) かれい磯辺焼き 人参そぼろ煮 セロリとささみの香味和え ソフトドーナツ	18	酢昆布 ジャムサンド スープ (レタス・コーン) ポークチャップ 三色和え 大根きんぴら じゃがバター	19	人参 ごはん 豆乳味噌汁 (キャベツ・しめじ) 鶏肉から揚げ 小松菜えのき和え もやし炒め ほうれん草ケーキ	20	するめ 醤油ラーメン 青のりポテト 枝豆 むしばん
22	セロリ ごはん 味噌汁 (小松菜・麩) 豚肉香味焼き 切干大根炒め煮 胡瓜おかか和え きな粉マフィン	23	大根 ごはん 味噌汁 (芋・えのき) 豆腐ハンバーグ ごま人参 ピーマンツナ和え ミルクパン	24	胡瓜 麦ごはん 味噌汁 (チンゲン菜・ふのり) 納豆かき揚げ ブロッコリー生姜和え 白菜とコーンのソテー 米粉のチーズマドレーヌ	25	黄ピーマン フランスパン コーンポタージュ ほっけムニエル さつま芋グラッセ風 小松菜ナムル ごはん味噌おやき	26	セロリ ゆかりごはん 中華スープ (わかめ・長ねぎ・ごま) 春巻き もやしのり和え じゃが芋とキャベツのソース炒め デコレーションケーキ	27	煮干し 味噌うどん ブロッコリーツナ和え ミニトマト 手作りジャムパン
29	昭和の日 ごはん 味噌汁 (さつま芋・長ねぎ) 鶏肉カレー焼き 大根とコーンのソテー ごぼうサラダ ヨーグルトパンケーキ	30	赤ピーマン ごはん 味噌汁 (さつま芋・長ねぎ) 鶏肉カレー焼き 大根とコーンのソテー ごぼうサラダ ヨーグルトパンケーキ	<p>おやきの具材や味付けは、ほうれん草や干えび・醤油などに代えても美味しいです。たくさん作って冷凍しておけば、忙しい朝の食事にも使えますよ！</p>				29	赤ピーマン ごはん 味噌汁 (さつま芋・長ねぎ) 鶏肉カレー焼き 大根とコーンのソテー ごぼうサラダ ヨーグルトパンケーキ	30	赤ピーマン ごはん 味噌汁 (さつま芋・長ねぎ) 鶏肉カレー焼き 大根とコーンのソテー ごぼうサラダ ヨーグルトパンケーキ

栄町あおぞら保育園の給食について

当園では豊かな心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までも健康に過ごす体の土台づくりとなります。

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・添加物の少ないものを選択して使用しています。
- ・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。
- ・昼食・おやつは毎日(土曜日も!)手作りです。
- ・毎月最終金曜日(2月・3月は第2金曜日)にお誕生日特別メニューになり、大きなデコレーションケーキをみんなの前でかたはす。

よく噛む8大効果～ひみのはがーせ～

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があります。また健康な歯の土台を作る役割もあるので、当園では、食事前に咀嚼メニューを取り入れています。

- ① 肥満防止
- ② 味覚の発達
- ③ こぼれの発音がはきり
- ④ の 脳の発達
- ⑤ は 歯の病気予防
- ⑥ が ガン予防
- ⑦ い 胃腸快調
- ⑧ せ 全力投球



給食だよりの見方

日付	咀嚼メニュー
昼食	
おやつ	

南立の見方は上記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するために、2週間サイクルが基本となっています。

☆ 保育園のかんたんレシピ ～ごはんの味噌おやき～ ☆

〈材料 家族4人分〉
 ごはん お茶碗2膳分
 味噌 小さじ1
 小松菜 1/8～1/10袋
 しらす 小さじ2
 かつお節 小パック1
 サラダ油 小さじ1

〈作り方〉
 ①小松菜は5mmくらいの長さに切り、熱湯でさっと茹で流水ししっかり水気を切る。
 ②しらすもサッと茹でてしっかり水気を切る。
 ③ボールにごはんと味噌を入れて混ぜあわせ、軽く潰す。
 ④③に①②とかつお節を加えて混ぜ合わせ、4等分にして平たい丸にする。
 ⑤フライパンに油を入れ熱し、④を両面焼いたら出来上がり。