

# 4月給食たより

2020年4月1日(水)  
御幸南保育所  
栄養士(岡野・村上)

ご入所、ご進級おめでとうございます。保育所での新しい生活が始まりました。毎日元気に過ごしてほしいと思います。その第一歩は朝ごはん。朝ごはんをしっかり食べることで、元気よく1日をスタートすることができます。



## 子どもたちの食育目標

- ①保育所の食事や雰囲気になれる
  - ・楽しい雰囲気の中で友達と食べる楽しさを味わう
- ②正しい食事の習慣を身につける
  - ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができる
  - ・正しく箸を持って残さず最後まで食べる  
(箸の持ち方の手本を見せたり、手にとって教える)

## 給食室の目標

- ・心待ちにしてもらえるような食事作りをする。
- ・離乳食児、アレルギー児は、個々にしっかり対応する。
- ・旬のもの、この地方で収穫できるものを給食に取り入れる。
- ・季節の行事を知らせる。  
(お正月、節分など)
- ・安全、衛生面には十分気を

## おいしい春の味、旬のたけのこ

シャキシャキと独特の歯ごたえを持つたけのこは春が旬の野菜です。食物繊維を含んでいるので、便通に効果的なうえ、腸内の環境も整えてくれます。旬の時期の掘りたての物は、えぐみが少なく、生のまま食べられます。時間がたつほど、えぐみ成分が増えるため、店頭に並んでいる物は、米ぬかを入れて茹で、十分に水にさらすことであくがとれて美味しくなります。和え物や煮物などにして旬の味をいただきましょう。

# 4月予定献立

日	曜日	献立名		おやつ
1	水	ごはん	高野豆腐の卵とじ・アスパラガスの浸し・バナナ	あられふ
2	木	パン	ミートスパゲティ・きゅうりと大根の即席漬け・オレンジ	みたらしポテト
3	金	ごはん	肉じゃが・スティックきゅうり・いちご	豆乳くずもち
4	土		焼きそば・ツナとアスパラガスのごま和え・オレンジ	
6	月	パン	鶏肉の塩焼き・中華サラダ・茹スナップえんどう・バナナ	フルーツゼリー
7	火	ごはん	焼魚・大根と厚揚げの煮物・粉ふきいも・いちご	クラッカージャムサンド
8	水	ごはん	ハッシュドビーフ・大根ときゅうりの和風サラダ・バナナ	牛乳寒
9	木	ごはん	焼肉・フライドポテト・オレンジ	ねぎマヨピザ
10	金	パン	魚の竜田揚げ・キャベツのレモン酢和え・人参の甘煮・バナナ	たけのごはん
11	土		豚肉のいなか煮・小松菜とひじきの和え物・オレンジ	
13	月	パン	鶏肉のカレー焼き・ごま酢和え・茹スナップえんどう・バナナ	ホットケーキ
14	火	ごはん	魚の酢豚風・ほうれん草の浸し・オレンジ	ショートブレッドクッキー
15	水	ごはん	炒め豆腐・酢の物・いちご	ジャムサンド
16	木	パン	魚のチーズ焼き・コーンとテンゲンサイの炒め物・人参の煮付・オレンジ	小松菜の蒸しパン
17	金		親子遠足(給食なし)	お菓子袋
18	土		卵とじ・ほうれん草のごま和え・オレンジ	
20	月	パン	豚肉のソース煮・じゃがいものきんぴら・きゅうりの即席漬・バナナ	ヨーグルト和え
21	火	ごはん	牛肉の甘辛煮・冷拌三絲・さつまいもの甘煮・オレンジ	アスパラとベーコンのチーズパイ
22	水	パン	お好み焼き・茹スナップえんどう・バナナ	スコーン
23	木	ごはん	魚の味噌焼き・短冊サラダ・じゃがいもの煮付・オレンジ	りんごゼリー
24	金	パン	旬のかき揚げ・切り干し大根の酢の物・バナナ	コーンピラフ
25	土		八宝菜・かえりの佃煮・オレンジ	
27	月	ごはん	豚肉の照焼き・和風サラダ・チーズポテト・バナナ	パルミエ
28	火	ごはん	グリーンピースごはん・鶏の竜田揚げ・スパゲティサラダ・わかめスープ・オレンジ	ババロア(ストロベリー)
30	水	ごはん	ムニエル・ほうれん草と春雨のサラダ・れんこんのおかか煮・オレンジ	お好み焼き風パン

※4月の献立のテーマは「春がきた!みんなで食べるとおいしいね」です。

※今月の旬の食材は、小松菜・きゅうり・アスパラガスなどです。

※17日(金)は親子遠足のため、給食はありません。

※ごはん・パン・果物・おやつは変更になることがあります。

