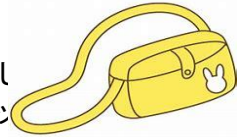


# 4月給食たより

2021年4月1日(木)  
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。心新たにおいしい給食作りを目指します。食は心の糧でもあります。少しずつ保育所での生活に慣れ、おともだちとの食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるように願っております。



## 子どもたちの食育目標

- ①保育所の食事や雰囲気慣れる
  - ・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

## 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付ける。

## たけのご飯

【材料(1人分)】

・米	30g	・砂糖	0.3g	} A
・たけのこ(水煮)	5g	・しょうゆ	1.5g	
・人参	3g	・塩	0.07g	
・さやえんどう	3g	・だし昆布	0.4g	
・油揚げ	2g			

【作り方】

- ①米を研いで30分ほど浸水させ、ザルにあげておく。
- ②たけのこ、人参を短冊切り、油揚げは薄切りにする。
- ③さやえんどうは、茹でて千切りにする。
- ④炊飯器に①とAと水を入れて、さっと全体を混ぜ合わせてから②を加え、だし昆布を入れて炊く。
- ⑤炊きあがったら昆布を取り除き、③を混ぜ合わせて完成。

## 4月予定献立

日	曜日	献立名		おやつ
1	木	ごはん	大豆の磯煮・短冊サラダ・オレンジ	豆乳レアケーキ
2	金	パン	ミートスパゲティー・ツナとアスパラガスのごま和え・バナナ	じゃこごまクッキー
3	土		肉じゃが・スティックきゅうり・バナナ	
5	月	パン	焼きそば・アスパラガスとしらすの酢の物・オレンジ	野菜ジュースパンケーキ
6	火	ごはん	焼魚・大根と厚揚げの煮物・茹ブロッコリー・バナナ	乳酸菌ミルクゼリー
7	水	ごはん	豚肉の生姜焼き・ほうれん草と春雨のサラダ・茹スナップえんどう・オレンジ	マーラーカオ
8	木	パン	ポークビーンズ・ジャコサラダ・バナナ	グレープゼリー
9	金	ごはん	焼肉・フライドポテト・オレンジ	お豆腐パン
10	土		焼豆腐の含め煮・アスパラガスの浸し・バナナ	
12	月	パン	野菜あんかけうどん・きゅうりと大根の即席漬・オレンジ	ピーチミルク寒
13	火	ごはん	煮魚・和風サラダ・茹スナップえんどう・バナナ	アスパラベーコンのチーズパイ
14	水	パン	鶏肉の塩焼き・キャベツのレモン酢和え・人参の甘煮・オレンジ	フルーツポンチ
15	木	ごはん	アスパラガスとキャベツの味噌炒め・粉ふきいも・バナナ	レモンケーキ
16	金	ごはん	中華丼・きゅうりと大根の和風サラダ・オレンジ	あずきホイップサンド
17	土		炒め豆腐・小松菜のごま和え・バナナ	
19	月	パン	炒めビーフン・切干大根の酢の物・バナナ	たけのこご飯
20	火	パン	魚のチーズ焼き・コーンとチンゲンサイの炒め物・人参の煮付・オレンジ	マカロニきなこ
21	水	ごはん	さばのゆかり天ぷら・酢の物・粉ふきいも・オレンジ	野菜ポッキー
22	木	パン	きのこスパゲティー・ジャコサラダ・バナナ	ヨーグルト和え
23	金	ごはん	魚の味噌焼き・中華風サラダ・じゃがいもの煮付・オレンジ	ココアマフィン
24	土		豚肉のいなか煮・小松菜とひじきの和え物・バナナ	
26	月	パン	酢豚・キャベツの浸し・バナナ	おからクッキー
27	火	ごはん	グリーンピースごはん・鶏のから揚げ・マカロニサラダ・茹グリーンアスパラ・豆腐の味噌汁・バナナ	ババロア(ストロベリー)
28	水	ごはん	牛肉の甘辛煮・じゃがいものきんぴら・塩もみきゅうり・オレンジ	ミルクくずもち
30	金	パン	鶏肉の照焼き・ごま酢和え・茹スナップえんどう・オレンジ	ピザ風蒸しパン

※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。

※ごはん・パン・果物・おやつは変更になることがあります。

