

今月の給食よりおすすめ献立



<麻婆豆腐>		
エネルギー：163kcal たんぱく質：11.7 脂質：9.5g カルシウム：138mg 塩分：1.0g		
材料	分量（4人分）	作り方
しょうが・にんにく	各少々	① しょうが、にんにくはみじん切り、人参は2cm長さの短冊切り、ねぎは小口切り、にら、もやしは2cm長さに切る。 ② 豆腐は1.5cmの角切りにする。 ③ 鍋に油（分量外小さじ2弱）を熱し、しょうが、にんにくを炒め、ひき肉を加えてこしょうをふり、さらに炒める。 ④ 人参を入れ、もやしと水（100cc）を加えて煮る。 ⑤ 人参が煮えたら、Aで調味し、ねぎを加え、豆腐を野菜の上のせてふたをして弱火で煮る。 ⑥ 煮えたら、にら、水ときかたくり粉を加えて、豆腐を崩さないように軽く混ぜる。 ⑦ 香りづけのごま油を加える。 ※ねぎやもやしの代わりに玉ねぎを用いてもよい。
豚ひき肉	100g	
こしょう	少々	
人参	50g 小1/3本	
もやし	50g	
ねぎ	70g 小1本	
木綿豆腐	480g	
砂糖	7g 小さじ2強	
みそ	19g 大さじ1強	
しょうゆ	14g 小さじ2と1/3	
かたくり粉	2g 小さじ2/3	
ごま油	1g 小さじ1/4	
にら	25g	
<菜の花和え>		
エネルギー34kcal たんぱく質2.0g 脂質1.6g カルシウム：37.5mg 塩分0.4g		
材料	分量（4人分）	作り方
キャベツ	120g 葉2枚	① キャベツ、人参はせん切りにし、それぞれ熱湯にくぐらせて流水で冷まし、水けをきる。 ② ほうれん草は2cm長さに切り、ゆでて流水で冷まし、水けをきる。 ③ 卵を割りほぐし、塩を加えて混ぜる。フライパンに油を熱し、卵液を流し入れ、炒り卵を作り冷ます。 ④ ①、②、③に、混ぜ合わせたAを加えてあえる。
人参	20g 中1/8本	
ほうれん草	40g 1/4束	
サラダ油（炒め油）	2g 小さじ1/2	
卵	40g	
塩	0.4g	
砂糖	2g 小さじ2/3	
しょうゆ	8g 小さじ1と1/3	
<ふのきな粉ラスク>		
エネルギー：102kcal たんぱく質：2.7g 脂質5.8g カルシウム11.5mg 塩分0.1g		
材料	分量（8人分）	作り方
焼酎	40g	① きな粉を炒る。 ② 小鍋にバターを溶かし、砂糖を加えて溶かす。ここに焼酎を入れてまんべんなく絡める。 ③ トースターの天板にクッキングシートを引き、②を重ねるように並べて焦げ目がつくまで焼く。 ④ きな粉をまぶす。
バター	50g	
砂糖	50g	
きな粉	15g	

たべものだより4月号



ご入園おめでとうございます。

例年より早い桜の開花とともに、新生活が始まります。みなさんを心よりお待ちしております。

初めはお家の食事と保育園の食事との違いに戸惑うお子さんも、しばらくするとおかわりするようになることも多いのが園の給食です。心配なことなど些細なことも共有してまいりたいので、お気軽にお声掛けください。



保育園給食の目標

～楽しく食べる子どもを育てたい～

生活の基本としての食を営む力の育成にあたり、「食育計画」を策定しています。

主な5つの目標

- ★お腹がすくリズムのもてる子
- ★食べ物を話題にする子
- ★食べたいもの、好きなものが増える子
- ★食事づくり・準備にかかわる子
- ★一緒に食べたい人がいる子



各園の年間計画をもとに、給食員も子どもたちの身近な存在として、様々な食体験を提供してまいります。

今月の献立より

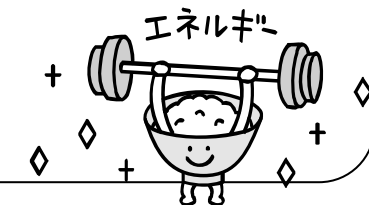
今月は、新入園児が食べやすいように、ご家庭でよく召し上がりそうな献立を多く取り入れました。降園時にサンプルを展示していますのでぜひご覧ください。また、気になるレシピは差し上げますので、お気軽に給食員へご要望ください。



おすすめ朝ご飯「お米」

お米はエネルギー源となる栄養が豊富な食べ物です。特に温かいご飯は体温をあげる効果が一層高く目覚めに最適です。

ご飯は「おにぎり」にすれば小さなお子さんでも自ら食べられる頼もしい朝ご飯となります。下枠の主食量を参考にしっかり食べて元気に登園しましょう。



家庭から持参する主食の量 ～およその目安～

食事の量には個人差がありますので、食事の様子など担任にもご相談ください。

年少さん（平均体重 14.5 kgくらい）

- ごはん 110g
- 食パン 6枚切り 1枚程度

年中さん（平均体重 16.6 kgくらい）

- ごはん 120g
- 食パン 8枚切り 1枚半程度

年長さん（平均体重 18.8 kgくらい）

- ごはん 130g
- 食パン 8枚切り 1枚半から2枚程度

（3歳未満児さんには保育園で主食を用意します。）



期待と不安に胸を膨らませて4月を迎えた新入園児・保護者の皆様、園へようこそ。しばらくは泣きながら登園する子どもたちも、給食のおいしい匂いにつられて笑顔を観かせることができますよう、職員一同努めてまいります。小さな不安も月日とともに楽しい日常になりますようお願いをこめて。

保育課栄養士

