

ごちそうだより 4月

	月	火	水	木	金	土
昼食	<p>※よく噛んで食べてほしいメニューに「かみかみメニュー」として、★印をつけています。よく噛み、モリモリ食べて、丈夫な体を作りましょう。</p> <p>毎月18日は松江市のカミカミデーです。園でも18日前後にかみかみメニューを取り入れています。</p> <p>※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中にお菓子(かりんとろ・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつきます。</p>				<p>1 ごはん</p> <p>鮭のクリスピー焼き 鮭・マヨドレ・カレー粉・塩・コンソメ・小麦粉・コーンフレーク</p> <p>元気サラダ キャベツ・胡瓜・トマト・人参・刻み昆布・コーン・かつお節・酢・砂糖</p> <p>豆乳みそ汁 さつまいも・油揚げ・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・味噌・豆乳</p>	<p>2 中華丼</p> <p>米・豚肉・白菜・人参・玉ねぎ・椎茸・だし・醤油・塩・ごま油・片栗粉</p> <p>焼き芋 さつまいも</p> <p>ひじきのごま和え ほうれん草・人参・もやし・ひじき・醤油・砂糖・ごま</p> <p>フルーツ</p>
おやつ					<p>お祝いカップケーキ 牛乳 ホットケーキ粉・バター・砂糖・卵・苺・生クリーム</p>	おやつ
昼食	<p>4 ごはん</p> <p>カレイの煮つけ かれい・生姜・醤油・砂糖</p> <p>きゅうりのゆかり和え 胡瓜・もやし・ゆかり・醤油</p> <p>みそ汁 さつまいも・玉ねぎ・油揚げ・えのき・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p>	<p>5 ごはん</p> <p>松風焼き 鶏ひき肉・木綿豆腐・ねぎ・玉ねぎ・パン粉・牛乳・卵・味噌・砂糖・ごま</p> <p>切干大根の煮物 切干大根・人参・油揚げ・砂糖・醤油・酒・みりん・だし</p> <p>もずくスープ もずく・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・醤油・塩</p> <p>フルーツ</p>	<p>6 ごはん</p> <p>はんぺんフライ★ はんぺん・小麦粉・卵・パン粉・青のり・油</p> <p>さっぱりサラダ レタス・トマト・胡瓜・ハム・酢・砂糖・醤油</p> <p>みそ汁 人参・玉ねぎ・えのき・木綿豆腐・葉ねぎ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p>	<p>7 ちゃんぽんめん</p> <p>中華麺・豚肉・えび・人参・筍・にら・キャベツ・ねぎ・鶏がらだし・醤油・塩・ごま油</p> <p>がんもどきの煮しめ がんもどき・砂糖・醤油・だし</p> <p>白菜のごま和え 白菜・人参・かつお節・ごま・醤油・砂糖</p> <p>フルーツ</p>	<p>8 おべんとうの日</p> <p>おべんとう</p>	<p>9 炊き込みご飯</p> <p>米・鶏肉・ひじき・人参・ごぼう・干し椎茸・醤油・みりん・塩</p> <p>切干大根のツナマヨ 切干大根・玉ねぎ・胡瓜・ツナ・コーン・マヨドレ・酢・塩</p> <p>みそ汁 はんぺん・玉ねぎ・人参・わかめ・だし・味噌</p>
おやつ	<p>ベーコンピザ 牛乳 ピザクラフト・玉ねぎ・ピーマン・ベーコン・コーン・チーズ</p>	<p>大学じゃが芋 牛乳 じゃが芋・砂糖・醤油・黒ごま・油</p>	<p>パインケーキ 牛乳 ホットケーキ粉・パイン・卵・牛乳・バター</p>	<p>炊き込みカレーピラフ 牛乳 米・ベーコン・玉ねぎ・人参・塩・コンソメ・醤油・カレー粉・パセリ</p>	<p>ざくら蒸しパン 牛乳 ホットケーキ粉・桜の塩漬け・食紅・牛乳・卵・砂糖</p>	おやつ
昼食	<p>11 カレーライス</p> <p>米・鶏肉・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・カレールウ・水</p> <p>じゃが芋のチーズ焼き★ じゃが芋・バター・コーン・チーズ</p> <p>胡瓜とわかめの酢の物 きゅうり・キャベツ・しらす・わかめ・酢・砂糖・醤油・ごま</p> <p>フルーツ</p>	<p>12 煮込みうどん</p> <p>ゆであうどん・白菜・人参・玉ねぎ・しめじ・葉ねぎ・だし・醤油・塩・みりん・油揚げ</p> <p>チキン味噌マヨ焼 鶏むね肉・マヨドレ・味噌</p> <p>春キャベツの塩っぱ和え キャベツ・胡瓜・人参・塩昆布</p> <p>フルーツ</p>	<p>13 ごはん</p> <p>ししゃもの天ぷら★ ししゃも・酒・小麦粉・卵・水・油</p> <p>小松菜サラダ 小松菜・ベーコン・もやし・醤油・マヨドレ・ごま</p> <p>みそ汁 なめこ・大根・人参・木綿豆腐・ねぎ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p>	<p>14 ゆかりごはん</p> <p>米・ゆかり</p> <p>野菜のキッシュ 卵・ウインナー・玉ねぎ・ピーマン・砂糖・塩・チーズ・ケチャップ</p> <p>はるさめサラダ 春雨・人参・胡瓜・ハム・マヨドレ・マヨシ・ごま</p> <p>春野菜のスープ キャベツ・玉ねぎ・人参・セロリ・コーン・水・コンソメ・塩</p> <p>フルーツ</p>	<p>15 ごはん</p> <p>アスパラと桜エビのかき揚げ アスパラ・玉ねぎ・桜えび・人参・葉ねぎ・卵・小麦粉・塩</p> <p>彩りナムル ほうれん草・もやし・黄ピーマン・人参・ごま・醤油・ごま油</p> <p>あさり汁 あさり・だし・葉ねぎ・味噌</p> <p>フルーツ</p>	<p>16 チキンライス</p> <p>米・鶏もも・玉ねぎ・ニンニク・ケチャップ・コーン・グリーンピース・塩</p> <p>はんぺんサラダ はんぺん・コーン・胡瓜・マヨドレ・小松菜・トマト</p> <p>野菜スープ キャベツ・玉ねぎ・人参・ウインナー・水・コンソメ・塩</p>
おやつ	<p>お好み焼き 牛乳 キャベツ・もやし・豚肉・小麦粉・卵・お好みソース・かつお節・青のり・マヨドレ</p>	<p>ひじきチャーハン 牛乳 米・鶏ひき肉・ひじき・人参・椎茸・ピーマン・醤油・みりん・ごま油</p>	<p>ジャムサンド 牛乳 食パン・いちごジャム</p>	<p>おからドーナツ 牛乳 おから・ホットケーキ粉・卵・砂糖・牛乳・バター・油・グラニュー糖</p>	<p>フルーツヨーグルト 牛乳 みかん缶・パイナップル・バナナ・干しぶどう・ヨーグルト・砂糖</p>	おやつ
昼食	<p>18 ごはん</p> <p>鯖のねぎマヨ焼 鯖・味噌・葉ねぎ・マヨドレ・ごま</p> <p>ほうれん草の酢和え ほうれん草・もやし・人参・ツナ・酢・醤油・砂糖・ごま油</p> <p>すまし汁 木綿豆腐・わかめ・人参・ねぎ・だし・醤油・塩</p> <p>フルーツ</p>	<p>19 ごはん</p> <p>厚焼き玉子 卵・だし・醤油・砂糖・塩</p> <p>きんぴらごぼう ごぼう・人参・こんにゃく・ごま油・醤油・砂糖・みりん・ごま</p> <p>みそ汁 玉ねぎ・油揚げ・木綿豆腐・えのき・わかめ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p>	<p>20 ごはん</p> <p>チンジャオロース ピーマン・筍・豚肉・片栗粉・醤油・砂糖・オイスターソース</p> <p>ばんさんすう 春雨・胡瓜・人参・卵・ハム・酢・砂糖・醤油・ごま油</p> <p>レタスとわかめのスープ レタス・わかめ・コーン・長ねぎ・鶏がらだし・塩</p> <p>フルーツ</p>	<p>21 ごはん</p> <p>揚げ出し豆腐 木綿豆腐・片栗粉・油・醤油・みりん・砂糖・だし・葉ねぎ・かつお節</p> <p>キャベツとじゃこ和え キャベツ・人参・しらす干し・酢・砂糖・醤油</p> <p>のっぺい汁 鶏肉・里芋・こんにゃく・人参・ごぼう・油揚げ・ねぎ・だし・醤油・塩・片栗粉</p> <p>フルーツ</p>	<p>22 おたんじょうび会 わかめごはん</p> <p>米・炊き込みわかめ</p> <p>チーズハンバーグ 合い挽き肉・人参・玉ねぎ・卵・パン粉・牛乳・塩・チーズ</p> <p>コールスローサラダ キャベツ・胡瓜・コーン・酢・砂糖・塩・油</p> <p>豆乳スープ ベーコン・人参・玉ねぎ・白菜・えのき・葉ねぎ・豆乳・水・塩・コンソメ</p> <p>フルーツ</p>	<p>23 夕焼けご飯</p> <p>米・人参・ツナ・醤油・みりん・だし</p> <p>ちくわのごま炒め ちくわ・もやし・油・ごま・あおのり</p> <p>けんちん汁 木綿豆腐・鶏もも・大根・人参・ごぼう・椎茸・こんにゃく・葉ねぎ・だし</p> <p>フルーツ</p>
おやつ	<p>白玉きな粉★ 牛乳 米粉・絹ごし豆腐・きな粉・砂糖・塩</p>	<p>あげパン★ 牛乳 ロールパン・油・グラニュー糖</p>	<p>そらまめクッキー 牛乳 そらまめ・小麦粉・バター・グラニュー糖・砂糖</p>	<p>たぬきおにぎり 米・天かす・醤油・みりん・塩・ごま・かつお節・葉ねぎ</p>	<p>ケーキ 牛乳</p>	おやつ
昼食	<p>25 親子丼</p> <p>米・鶏もも・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・卵・醤油・みりん・砂糖・だし</p> <p>高野豆腐の煮物 高野豆腐・だし・砂糖・みりん・酒・醤油</p> <p>小松菜の梅マヨ和え 小松菜・キャベツ・胡瓜・梅干し・マヨドレ・かつお節</p> <p>フルーツ</p>	<p>26 ごはん</p> <p>さばの焼きおろし煮 さば・塩・大根・かつおだし・醤油・砂糖・酒・大葉</p> <p>春キャベツのおかか和え キャベツ・胡瓜・人参・かつお節・醤油・砂糖</p> <p>とき卵汁 卵・木綿豆腐・えのき・葉ねぎ・だし・醤油・塩</p> <p>フルーツ</p>	<p>27 ミートスパゲティ</p> <p>ゆで麺・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・しめじ・グリーンピース・ケチャップ・コンソメ</p> <p>焼きポテト じゃが芋・油・塩</p> <p>納豆サラダ ひきわり納豆・ほうれん草・人参・キャベツ・マヨドレ・味噌・醤油</p> <p>フルーツ</p>	<p>28 ごはん</p> <p>レバーの胡麻ソースからめ★ 鶏もも・鶏レバー・生姜・醤油・片栗粉・にんにく・ケチャップ・ウスターソース・ごま・酒・砂糖・油</p> <p>ひじきサラダ ひじき・レタス・胡瓜・人参・ツナ・醤油・酢・砂糖・ごま油</p> <p>みそ汁 はんぺん・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p>	<p>29 昭和の日</p> <p>昭和の日</p>	<p>30 炊き込みカレーピラフ</p> <p>米・ベーコン・玉ねぎ・人参・塩・コンソメ・醤油・カレー粉・パセリ</p> <p>ごぼうサラダ ごぼう・人参・キャベツ・胡瓜・コーン・ツナ・ごま・マヨドレ</p> <p>豚汁 豚バラ・人参・大根・もやし・白菜・葉ねぎ・えのき・さつまいも・味噌</p> <p>フルーツ</p>
おやつ	<p>さつまいもマフィン★ 牛乳 ホットケーキ粉・さつまいも・バター・砂糖・卵</p>	<p>ボンデケーキジョン★ 牛乳 白玉粉・粉チーズ・卵・牛乳・塩</p>	<p>たけのこご飯 牛乳 米・筍・油揚げ・人参・だし・醤油・酒・みりん</p>	<p>ぶどうゼリー・ビスケット 牛乳 ぶどう濃縮果汁・砂糖・寒天・ビスケット</p>	おやつ	



# 入園・進級おめでとうございます



4月になり、新しいおともだちを迎え新年度がスタートしました。新しいお部屋や新しい先生にドキドキ・ワクワクしているのではないのでしょうか。子ども達にとって食べる事はとても大切な事です。

保育園の給食では好きなものだけではなく、苦手な物や初めて食べる献立も出てきます。その中で色々な食材や味・料理に出会い、日々の給食を通して成長していく子供たちに食事の時間が楽しい時間と思ってもらえるよう努めたいと思います。

まだまだコロナ禍ではありますが、できる限りの食育活動を工夫したりしていきたいと思います。

これから1年間保育園で給食を作ります、

です。

どうぞよろしく申し上げます♪

給食について気になること、気になるメニューなどがあれば気軽に声をかけてくださいね。いつでも、レシピをお渡ししますよ♪

## 玉湯さくら保育園の給食について紹介します



### ◎地産地消でおいしいごはん

なるべく添加物の少ない国産の食材を使用し、できる限り地産地消で旬の食材を使用しています。

### ◎食器は強化磁器を使用し、箸は木箸を使用します

最近、ご家庭でもプラスチックなど壊れにくい食器を使っている子が多いと思います。保育園では、物を大切にしてほしいという願いを含め、茶碗などを陶器の物を使用しています。

### ◎五感を育てるような食事作りを心がけます

目で見て、耳で聞いて、鼻で匂って、硬さや軟らかさを感じて、舌で味を確認して食を通して五感を育て、食を楽しめるように心がけています。

### 給食掲示してます♪

玄関に毎日、献立の写真飾っています。お迎えの際に、ご覧いただけたらと思います。

毎月、おたんじょうび献立や行事食があります。4～6、9～3月には毎月1回お弁当の日があります。ご協力をお願いします。

## 畑で野菜を育てています

### 4月の旬の食材

- ・アスパラ ・春キャベツ
- ・ごぼう・椎茸・そら豆
- ・筍・にら・新玉ねぎ
- ・新じゃが芋
- ・しらす・あさり・鯖・えび
- ・ひじき・もずく・わかめ

玉湯さくら保育園では、季節の野菜を育てています。

### 『じゃが芋、トマト、ナス、ピーマン、オクラ、さつまい』

収穫した野菜は、クッキングや日々の給食で調理し、いただきます。秋には、採れたさつまい芋で焼き芋パーティーをしますよ。野菜が苦手な子もいますが、自分たちで育てた野菜は、特別のようで、「あまい〜！」や「全部食べれたよ〜！」などの嬉しい声が聞こえてきます。日々の食育（食経験）を通して、食べられなかった野菜も少しずつ食べられるようになってほしいと願っています。

### ～田植え、稲刈り体験～

秋には、さくら組が作った新米を給食でいただきます。そのほか、笹巻づくり、お餅つき、など様々な食育活動をしています。

