



ごちそうだより 4月

	月	火	水	木	金	土	
屋食	1 ハヤシライス 米・豚肉・玉ねぎ・トマト・マッシュルーム・ハヤシルワ・水 ふかし芋 ★ さつまいも 胡瓜とわかめの酢の物 きゅうり・もやし・しらす・わかめ・酢・砂糖・醤油・ごま フルーツ	2 ごはん 鮭の香草揚げ ★ 鮭・塩・小麦粉・パン粉・パセリ・油・ケチャップ コールスローサラダ キャベツ・胡瓜・人参・コーン・ツナ・酢・砂糖・マヨドレ・ごま みそ汁 人参・玉ねぎ・えのき・木綿豆腐・葉ねぎ・だし・味噌 フルーツ	3 ごはん 干草焼き 卵・木綿豆腐・人参・鶏ひき肉・グリーンピース・だし・醤油・砂糖・食塩・酒 パンサンスー 春雨・胡瓜・人参・ハム・酢・砂糖・醤油・ごま油 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 フルーツ	4 煮込みうどん ゆでうどん・白菜・人参・玉ねぎ・しめじ・葉ねぎ・だし・醤油・塩・みりん・油揚げ チキン味噌マヨ焼き★ 鶏むね肉・マヨドレ・味噌 りっちゃんの元気サラダ キャベツ・胡瓜・トマト・人参・刻み昆布・コーン・鰹節・酢・塩・砂糖・油 フルーツ	5 ごはん 赤魚チリ 赤魚・片栗粉・油・ケチャップ・砂糖・醤油 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 みそ汁 木綿豆腐・油揚げ・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・味噌 フルーツ	6 夕焼けご飯 米・人参・ツナ・醤油・みりん・だし 高野豆腐の煮物 高野豆腐・だし・砂糖・みりん・酒・醤油・塩 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・醤油・塩・酒 フルーツ	
	おやつ	お祝いカップケーキ 牛乳 ホットケーキ粉・バター・砂糖・卵・塩・生クリーム	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・ケチャップ	マシュマロおこし 牛乳 マシュマロ・バター・コーンフレーク	たぬきおにぎり 牛乳 米・天かす・醤油・みりん・食塩・ごま・かつお節・葉ねぎ	なつみかんケーキ 牛乳 ホットケーキ粉・バター・砂糖・卵・ヨーグルト・なつみかん缶	フルーツ
屋食	8 ごはん 鯖のねぎマヨ焼き 鯖・味噌・葉ねぎ・マヨドレ・ごま 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 すまし汁 木綿豆腐・わかめ・人参・ねぎ・だし・醤油・塩 フルーツ	9 おべんとうの日 	10 ごはん 麻婆豆腐 木綿豆腐・豚ひき肉・ねぎ・人参・生姜・ごま油・醤油・味噌・片栗粉 胡瓜のゆかり和え 胡瓜・人参・もやし・ゆかり・醤油 もずくスープ もずく・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・醤油・塩 フルーツ	11 親子丼 米・鶏もも・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・卵・醤油・みりん・砂糖・だし ちくわのごま炒め ★ ちくわ・もやし・ごま油・ごま・あおのり 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 フルーツ	12 ちゃんぽんめん 中華麺・豚肉・えび・人参・筍・にら・ねぎ・もやし・鶏がらだし・醤油・塩・ごま油 がんもどきの煮しめ がんもどき・砂糖・醤油・だし アスパラとじゃこの和え物 グリーンアスパラガス・キャベツ・人参・しらす・ごま油・砂糖・醤油 フルーツ	13 チキンライス 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 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 野菜スープ キャベツ・玉ねぎ・人参・ウィンナー・水・コンソメ・塩 フルーツ	
	おやつ	海鮮お好み焼き 牛乳 小麦粉・卵・キャベツ・もやし・いか・長いも・エビ・にら・お好みソース・鰹節	あげばん 牛乳 ロールパン・油・グラニュー糖	マカロニきな粉 牛乳 マカロニ・きな粉・砂糖・食塩	さくら蒸しパン 牛乳 ホットケーキ粉・あんこ・桜の塩漬け・食紅・牛乳・卵・砂糖	みぞ焼きおにぎり 牛乳 米・味噌・砂糖・みりん・ごま	おやつ
屋食	15 もずく丼 米・水・もずく・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン・生姜・みりん・砂糖・酒・醤油・片栗粉 じゃがマヨのり ★ じゃが芋・マヨドレ・青のり 春キャベツのじゃこ和え キャベツ・人参・しらす干し・酢・砂糖・醤油 フルーツ	16 カレーうどん ゆでうどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・油揚げ・葉ねぎ・だし・カレー粉 長いものほくほく焼き 長いも・塩・オリーブ油・青のり アスパラサラダ はんぺん・キャベツ・トマト・グリーンアスパラガス・ハム・マヨドレ フルーツ	17 ごはん カレイの煮つけ かがい・生姜・醤油・砂糖 白和え 木綿豆腐・ほうれん草・ひじき・人参・こんにゃく・砂糖・醤油・ごま・塩 豚汁 豚バラ・人参・大根・もやし・白菜・葉ねぎ・えのき・里芋・味噌・だし フルーツ	18 ごはん ツナ入り卵焼き 卵・ツナ・人参・玉ねぎ・だし・砂糖・塩・酒 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 みそ汁 玉ねぎ・木綿豆腐・人参・なめこ・葉ねぎ・だし・味噌 フルーツ	19 誕生会 わかめご飯 米・炊き込みわかめ 鶏のから揚げ ★ 鶏肉・醤油・酒・生姜・にんにく・片栗粉・油 さっぱりサラダ レタス・トマト・胡瓜・ハム・酢・砂糖・醤油 豆乳スープ ウィンナー・人参・玉ねぎ・じゃが芋・えのき・葉ねぎ・豆乳・水・塩・コンソメ フルーツ	20 カレーピラフ 米・ベーコン・玉ねぎ・人参・塩・コンソメ・醤油・カレー粉・パセリ粉 れんこんサラダ れんこん・胡瓜・人参・かつお節・コーン・マヨドレ・ごま みそ汁 はんぺん・玉ねぎ・人参・わかめ・油揚げ・だし・味噌 フルーツ	
	おやつ	五目ビーフン 牛乳 ビーフン・豚もも・筍・人参・にら・干しいだけ・油・塩・醤油・酒・砂糖	和風ツナおにぎり 牛乳 米・ツナ・玉ねぎ・油・醤油・みりん・焼きのり	ジャムサンド ★ 牛乳 食パン・いちごジャム	スティックパイ 牛乳 パイ生地・粉チーズ・グラニュー糖	ケーキ 牛乳	おやつ
屋食	22 中華丼 米・豚肉・白菜・人参・玉ねぎ・椎茸・だし・醤油・塩・ごま油・片栗粉 かぼちゃの煮物 かぼちゃ・かつおだし・醤油・みりん・砂糖 ひじきのごまマヨサラダ ほうれん草・人参・ひじき・ハム・マヨドレ・ごま油 フルーツ	23 ごはん 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 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 とき卵汁 卵・木綿豆腐・えのき・葉ねぎ・だし・醤油・塩 フルーツ	24 ごはん 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 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 あさり汁 あさり・三つ葉・だし・味噌 フルーツ	25 ごはん 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 ぎんぴらごぼう ★ ごぼう・人参・ピーマン・こんにゃく・ごま油・醤油・砂糖・みりん・ごま みそ汁 じゃが芋・人参・ねぎ・油揚げ・わかめ・だし・味噌 フルーツ	26 ロールパン 野菜のキッシュ 卵・ウィンナー・玉ねぎ・ほうれん草・砂糖・塩・牛乳・チーズ・ケチャップ マカロニサラダ マカロニ・レタス・人参・ハム・胡瓜・マヨドレ 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 フルーツ	27 焼き鳥丼 米・鶏肉・玉ねぎ・人参・醤油・酒・みりん・砂糖・油・刻みのみり さつまいもの甘煮 さつまいも・砂糖・醤油 みそ汁 はんぺん・ごぼう・しめじ・人参・わかめ・だし・味噌 おやつ	
	おやつ	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	フライドポテト 牛乳 フライドポテト・油・食塩	ボンデケーキ ★ 牛乳 白玉粉・粉チーズ・卵・牛乳・食塩	いもかんてん 牛乳 さつまいも・水・寒天・砂糖・豆乳	炊き込みご飯 牛乳 米・鶏肉・ひじき・人参・ごぼう・干しいだけ・醤油・みりん・塩	おやつ
屋食	29 昭和の日 	30 ミートスパゲティ 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 カレージャーマンポテト ★ じゃが芋・玉ねぎ・パセリ・塩・カレー粉 納豆サラダ ひきわり納豆・ほうれん草・人参・キャベツ・ハム・コーン・マヨドレ・味噌・醤油 フルーツ	 <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(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつきます。</p>				おやつ
	おやつ	塩昆布しそおにぎり 牛乳 米・塩昆布・しそ					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。新しいクラス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。その中でいろいろもらえるよう努めたいと思います。

日々の給食を通して、食育活動ができるといいなと思っています。給食について気になることや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、レシピをお渡しいますね♪

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込め、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じて五感を育て、食を楽しめるように心がけています。



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。ご協力お願いします。



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

季節の野菜を育てています

『きゅうり、トマト、ナス、ピーマン、オクラ、さつまいも』

収穫した野菜は、クッキングや日々の給食で調理していただきます。秋には、採れたさつまいもで焼き芋パーティーをします。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、進んで食べる姿がみられます。日々の食育(食経験)を通して、苦手な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。

給食掲示してます

今まで玄関に写真を貼って給食を紹介していましたが、今年は、玄関に給食を展示します。お迎えの際に、ご覧ください。

