

4月の献立予定表

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが キャベツのおかか和え ひじきの佃煮 なめこのみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 魚の西京焼き アスパラソテー もやしの酢の物 もずくのすまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げおかべ 人参しりしり ごまきゅうり みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の甘辛丼 みそ汁
		牛乳 がね	果物 チーズ 食べるいりこ	牛乳 かぼちゃ団子	お茶 しそごまおにぎり 浅漬け
6	7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ ほうれん草磯和え 筍のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> かぼちゃのそぼろ煮 筍のおかか和え スナップえんどう 青菜のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 魚の塩麹焼き ひじきの白和え ピーマンの塩昆布和え みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 高野豆腐の煮物 ブロッコリー しらす干しとゴマの佃煮 みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 魚のコーンフライ キャベツのごま酢和え トマト みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> マーボー丼 大根としめじのすまし汁
バナナヨーグルト おしゃぶり昆布	お茶 塩おにぎり 甘酢和え	牛乳 もっちりカリッと じゃがいも	果物 チーズ 食べるいりこ	牛乳 いりこもち	お茶 昆布おにぎり ゆかり和え
13	14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> 魚の磯辺揚げ 炒り豆腐 新玉ねぎのサラダ みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉とごぼうの炒り煮 さつまいも天ぷら きゅうりの酢の物 みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが キャベツのおかか和え ひじきの佃煮 なめこのみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 魚の西京焼き アスパラソテー もやしの酢の物 もずくのすまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げおかべ 人参しりしり ごまきゅうり みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の甘辛丼 みそ汁
ヨーグルト和え おしゃぶり昆布	お茶 たけのこおにぎり もろきゅう	牛乳 がね	果物 チーズ 食べるいりこ	牛乳 かぼちゃ団子	お茶 しそごまおにぎり 浅漬け
20	21	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ ほうれん草磯和え 筍のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> かぼちゃのそぼろ煮 筍のおかか和え スナップえんどう 青菜のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 魚の塩麹焼き ひじきの白和え ピーマンの塩昆布和え みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 高野豆腐の煮物 ブロッコリー しらす干しとゴマの佃煮 みそ汁 	「春の遠足」	<ul style="list-style-type: none"> マーボー丼 大根としめじのすまし汁
バナナヨーグルト おしゃぶり昆布	お茶 塩おにぎり 甘酢和え	牛乳 もっちりカリッと じゃがいも	果物 チーズ 食べるいりこ		お茶 昆布おにぎり ゆかり和え
27	28	29	30		
<ul style="list-style-type: none"> 魚の磯辺揚げ 炒り豆腐 新玉ねぎのサラダ みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉とごぼうの炒り煮 さつまいも天ぷら きゅうりの酢の物 みそ汁 	<p>「昭和の日」 2006年までみどりの日であり、2007年1月1日施行の改正祝日法で新設された。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 魚の西京焼き アスパラソテー もやしの酢の物 もずくのすまし汁 		
ヨーグルト和え おしゃぶり昆布	お茶 たけのこおにぎり もろきゅう		果物 チーズ 食べるいりこ		

- ・ご飯は、基本玄米ご飯です。(ただし、雑穀米の日もあります)
- ・毎日、りんご、納豆が付きます。
- ・主菜がみそ味の時はすまし汁、それ以外は基本、味噌汁です。
- ・内容が行事等により変更することがありますので、ご了承ください。

4月



令和2年4月1日
おおむたこども園
肥田木 直美

【ご入園、ご進級おめでとうございます】

新しい生活が始まりました。毎日元気に遊んでほしいと思います。その第一歩は朝ごはんです。朝ごはんをしっかり食べて一日をスタートさせましょう。今年も1年間、和食中心の献立を作っていきたいと思います。また、食についての悩みや質問などありましたら、気軽に声をかけてください。



3月おやつレシピ

「蒸し黒糖まんじゅう」 材料 大人4人分

- ・黒砂糖 大さじ1と1/2
- ・砂糖 小さじ1
- ・水あめ 小さじ1/2
- ・重曹 小さじ1/2
- ・小麦粉 大さじ1
- ・こしあん 大さじ1
- ・水 小さじ1
- ・油 適量（あんを包むときに使用）

（作り方）

- ①小麦粉に重曹、黒砂糖、砂糖を混ぜておく。
- ②少しずつ水を入れ、途中で水あめを入れ、よく混ぜ合わせる。（耳たぶの固さ）
やわらかいときは、小麦粉を追加してください。
- ③こしあんは、小さく1個ずつ丸めておく。
- ④こねた生地も1個ずつ丸める。
- ⑤手に油を塗り、こねた生地を手に広げ、あんを包む。
- ⑥湯気の上上がった蒸し器で、約15分間蒸す。

【注意】蒸す時には、1つ1つの間隔をあけること。
膨らんで、くっついてしまいます。

※蒸したまんじゅうを揚げると、黒糖かりんとうになります。

※あんこ嫌いな子どもたちも「おいしかった～」と喜んで食べていましたよ。

【おおむたこども園の食の考え方】

給食では、子どもたちの口に入るものを作るという重要な役割に、「和食」中心の献立、栄養バランスや安全な国産旬の食材、薄味の心がけ、食べやすい切り方などに工夫して作っています。

また、下記のことにも重視して献立を考えています。

- ① 献立は、和食中心の社協独自の献立を作っています。（一汁二菜～三菜）
カレーやシチュー、麺類（スパゲティ・ラーメン・うどんなど）もなく、「穀物」「海藻」「旬の野菜」「豆」を中心とする日本の伝統食をベースとした食事を考えています。
- ② ごはんは、白米だけではなく玄米（2割）や雑穀米を使用しています。
- ③ 米とぎは毎日、ばなな組が行い、庭の釜戸で炊きます。（いちご組は、やわらかさが違うため別に炊いています）
- ④ 毎日、煮干しでダシをとったみそ汁と納豆の発酵食品が付きます。
- ⑤ 調味料も精製されていないまた、化学調味料を使用していない、伝統的な製法で作られたものを使用しています。
- ⑥ 根菜類（ごぼう・さつまいも）は、皮をむかずまるごと食べます。
食物繊維、ミネラル、ビタミンあり人間の皮膚を強くしてくれます。
- ⑦ りんごを最後に食べ、お茶を飲み、口内をさっぱりさせます。
- ⑧ 練り製品（ハム・ウインナー・ちくわなど）は添加物が多いため一切使用していません。
- ⑨ おやつは、玄米を使用したおにぎり、果物、いも類（蒸かしいも・大学いもなど）、ヨーグルト、野菜を使用した手作りおやつ（お好み焼き・おやきなど）、郷土おやつ（がね、かからん団子、ふくれ菓子など）を提供しています。
市販のお菓子は一切使用していません。

また、0才～2オクラスは、毎日同じ保育士が同じ時間、方法で介助します。保育士1人に対して少人数で食べることで、担当の保育士と信頼を深めていくと考えています。そして、以上児の食事は「バイキング形式」になっています。自分のお腹がすいた時間で、自分の量を自分で決めて自分で配膳します。一斉には食事をしません。保育士が見守ることで、誤飲、誤嚥を防ぎ、食事のマナーを学んでいきます。