

4月給食だより

R4年4月1日

おおむたこども園

栄養士 森 一恵

ご入園・ご進級おめでとうございます

環境が変わり期待と不安で緊張している4月ですが、少しずつ新しい環境にも慣れ、園での食事の時間を楽しんでくれると嬉しいです。今年度も給食職員一同どうぞよろしくお願いいたします。

こども園の食事は、子どもの体に良いものを！を第一に給食を作っています。

☆ばなな組(年長クラス)がお米を洗い、釜戸に火を焚き羽釜で炊いています。

☆毎日、発酵食品の納豆がつきます。(土曜日を除く)

☆毎日、味噌汁がつきます。(主菜がみそ味の場合には、すまし汁に変更になることもあります。)

☆毎日、食後には口の中をすっきりさせるためりんごを食べます。

その他、園の給食は次のようなところをポイントにして献立がたてられています。

★和食中心の旬の食材を使用した季節感を盛り込んだ彩りの良い献立。

★煮干しやかťお節、昆布でしっかりだしを取り素材の味を生かす薄味の献立。

★油は米油やなたね油、オリーブ油を選び、使用は少量にし、揚げ油は1回使い切りを徹底しています。

★野菜類は旬のものを中心に乾燥して栄養価のアップした干し大根や干し椎茸なども多く取り入れる。

★肉類にかたよらず、魚介類を多く取り入れる(小魚も)。

★アジ、サバ、イワシなどの青魚を多く取り入れる。

★豆類や豆製品を使った献立を取り入れる。

★おやつには果物や野菜を使用した物を多く取り入れる。

★国産の食材を使用する。また、添加物の少ない安全な食材を選ぶ。

★醤油は本醸造のものを甘味料には砂糖を控え、発酵食品の本みりんを多く使用。砂糖はきび砂糖を使用しています。

★小麦粉は全粒粉を使用し、ペーキングパウダーもアルミフリーの物を使用します。

曜日	月	火	水	木	金	土
日	11・25	12・26	13・27	14・28	1・15	2・16・30
午前食(昼食)	春野菜のがね 胡瓜とささみの和え物 大豆と昆布の煮物 麩のみそ汁	魚のカレー焼き かぼちゃサラダ 雷こんにゃく なめこのみそ汁	鶏の天ぷら 小松菜のしらす和え れんこんの金平 筍のみそ汁	魚のポテト焼き たけのこの炒め物 豆苗のナムル 玉ねぎみそ汁	鶏のから揚げ 新玉ねぎのサラダ わかめの佃煮 豆乳のみそ汁	鶏そぼろご飯 じゃが芋のみそ汁
午後食(おやつ)	ヨーグルト	にゅう麺	牛乳もち	果物盛り合わせ 小あじ	牛乳 小倉ケーキ	牛乳 バナナ
日	4・18	5・19	6・20	7・21	8	9・23
午前食(昼食)	揚げ出し豆腐 ｽﾀｰｸ えんどうの和え物 いとこ煮 水菜のみそ汁	鮭のみそ焼き ごぼうサラダ ほうれん草のお浸し 若竹汁	豚肉と大根の煮物 アスパラサラダ しらす干しの佃煮 豆腐のみそ汁	さばの野菜衣揚げ もやしのナムル 高野豆腐の煮物 春野菜のみそ汁	キャベツバーグ 焼きじゃが芋 シーチキン和え もやしのみそ汁	牛丼 大根のみそ汁
午後食(おやつ)	牛乳きなこプリン	塩おにぎり 小あじ	牛乳 南瓜スイートポテト	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 黒糖蒸しパン	お茶 おにぎり

※お知らせ！！

4月22日(金)は春の遠足です。お弁当の準備をお願いします。今年度も月1回お弁当の日があります。朝のお忙しい中の準備は大変かと思いますが、ご協力をお願いします。また、キャラ弁はさらに手間をかけなければなりませんので、無理をされないようにお願いします。