

4月台所だより

R6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

新年度が始まりました。環境が変わり期待と不安で緊張していることと思いますが、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！を第一に作っています。

☆3歳以上児のごはんは、年長さんが洗ったお米を職員が釜土に火をおこし羽釜で炊いています。

☆毎日、納豆がつかます。(土曜日を除く)

☆毎日、味噌汁がつかます。(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、食後には口の中をさっぱりさせるためりんごを食べます。

その他、園の食事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。

- ★旬の食材を使用した季節感のある彩りの良い和食献立。
- ★煮干しやかťお節、昆布でしっかりだしを取り、化学調味料は使用しません。
- ★油は米油やなたね油、オリーブ油を選び、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ます。
- ★肉類にかたよらず、魚類を多く取り入れ魚はアジ、サバ、イワシなどの青魚を多く取り入れます。
- ★豆類や豆製品を使った献立を取り入れます。
- ★おやつには果物や野菜を使用した物を多く取り入れます。
- ★国産の食材を使用し添加物の少ない安全な食材を選んでいきます。
- ★甘味料には砂糖を控え(使用の際はきび砂糖)、本みりんを多く使用します。その他調味料も無添加、本醸造などより良いものを選んでいきます。
- ★米を主食にする日本人の体に合うよう小麦粉の使用はできるだけ控え、米粉を使用します。また、パ-キグパ-ダ-もアルミフリーの物を使用します。

曜日	月	火	水	木	金	土
日	1・15	2・16・30	3・17	4・18	5・19	6・20
午前食(昼食)	揚げおかべ スナッフえんどうのサラダ 人参の香味炒め 白菜のみそ汁	鮭のみそ焼き きんぴらごぼう ほうれん草と油揚げのお浸し 青さのすまし汁	鶏肉と大根の煮物 厚焼き卵 新玉ねぎのサラダ しいたけのみそ汁	さばの竜田揚げ 切干大根の煮物 もやしとわかめのナムル 春キャ-ツの味噌汁	鶏肉の照り焼き れんこんきんぴら 小松菜のしらす和え もやしの味噌汁	鶏そぼろ混ぜごはん じゃが芋のみそ汁
午後食(おやつ)	牛乳きなこプリン	麦茶 わかめおにぎり	牛乳 がね	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 バナナ
日	8・22	9・23	10・24	11・25	12・26	13・27
午前食(昼食)	じゃが芋のかき揚げ ゆで卵 ごまきゅうり 麩のみそ汁	さわらのごま照り焼き ポテトサラダ 雷こんにゃく なめこのみそ汁	豆腐ハンバーグ 大根サラダ ひじきの佃煮 水菜みそ汁	魚の塩焼き たけのこの炒め物 豆苗のナムル 玉ねぎのみそ汁	鶏のから揚げ アスパラガスの炒め物 人参のゴマ和え 筍の味噌汁	牛どん 大根のみそ汁
午後食(おやつ)	ヨーグルト	牛乳 さくら餅	牛乳もち	果物盛り合わせ 小あじ	牛乳 小松菜のケーキ	麦茶 おにぎり

※お知らせ！！

4月12日(金)はお弁当の日です。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。朝のお忙しい中大変かと思いますが、お弁当作りのご協力をお願いします。また、キャラ弁は崩してしまうことが嫌でなかなか食が進みません。また、親御さんの負担を更に大きくしてしまいますので、過度なものはお控えいただき無理のないようお願いします。