

曜日	月	火	水	木	金	土
日	1 15	2 16	3 17	4 18	5 19	6 20
午前食	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	麦茶 りんご
	揚げおかべ えんどうサラダ 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 法蓮草のお浸し 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	サバの竜田揚げ 切干し大根の煮物 もやしのナムル キャベツのみそ汁	鶏肉の照り焼き 蓮根きんぴら 小松菜和え もやしのみそ汁	鶏そぼろごはん じゃがいもみそ汁
午後食	麦茶 牛乳きな粉プリン	麦茶 ワカメおにぎり	麦茶 牛乳 米粉がね	麦茶 果物の盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 果物
日	8 22	9 23	10 24	11 25	26 30	13 27
午前食	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	麦茶 りんご
	じゃが芋かき揚げ ゆで卵 ごまきゅうり 麩のみそ汁	魚のごま照り焼き 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 水菜のみそ汁	魚の塩焼き 筍の炒め物 豆苗ナムル 玉ねぎのみそ汁	鶏のから揚げ アスパラ炒め物 人参ごま和え 筍のみそ汁	牛丼 大根のみそ汁
午後食	麦茶 ヨーグルト	麦茶 桜もち	麦茶 牛乳もち	麦茶 果物の盛り合わせ 小あじ	麦茶 牛乳 小松菜のケーキ	お茶 おにぎり

- ・献立は変更する場合があります。 **・12日手作り弁当です。(春の遠足)**
- ・ハムやソーセージなどの加工品やちくわなどの練り物は、添加物が混入されているため、使用してません。
- ・午後食(おやつ)は、手作りの菓子やおにぎり、イモ類、果物を提供します。市販のパンや菓子は、使用しません。
- ・食物アレルギーがある子どもさんには対応しています。(完全除去)
- ・園での離乳食開始は、家庭で2回食が始まってからです。離乳食中期、後期、完了期や個人差に応じて提供していきます。

ご入園・ご進級おめでとうございます

新しい環境での令和6年度が始まります。朝ご飯をしっかり食べて毎日元気で遊びましょう。

【給食担当紹介】

- ・栄養士 肥田木 直美 (ひだき なおみ)
 - ・調理師 東 美和 (ひがし みわ)
- 今年も1年間よろしくお願いいたします

社協3園の和食の魅力(脳を元気にする)

社協3園は、「和食」中心の献立です。和食は主食のお米を中心に、魚や肉などの主菜、野菜などのおかずが合わせやすい献立です。ごはんはパンや麺類よりも、噛む回数が多くなります。そのため唾液の分泌が増えて消化酵素の分泌を促し、脳の働きも活発にするメリットがあります。

①だしを使って塩分を減らす

いりこやかつお節を多く使い、「うま味」を引き出します。「うま味」が増すと味噌などの調味料が少なくて済みます。だしを活かした食事をするのは、薄味に慣れ食材の味を楽しめ味覚が育ちます。

②野菜を多く食べる

子どもたちはそもそも野菜が苦手なのです。そこで当園では副菜を2品にして、野菜の種類は多くても、1品ずつの野菜の量を少なくしています。味の違う2品の副菜が、少しずつの量であることで食べやすくなります。また野菜には塩分を排出する「カリウム」が含まれています。緑黄色野菜や藻類、旬の食材をふんだんに使い、塩分の摂りすぎにならない工夫がなされています。

③おやつ工夫

おやつは、牛乳や乳製品、芋や野菜を使用したおやつ、果物が中心です。果物はビタミン以外にも、たくさんの「カリウム」を含みます。

④郷土料理

都城地域に伝わる献立などを使用しています。

和食は、塩分が多くなりがちですが、上記のような工夫でかなり減らすことができます。また、酢やごま油など調味料、ごまやかつお節を使用することで味付けの幅を広げることができます。