

4月台所だより

R7年4月1日

谷頭こども園 栄養士 森 一恵

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。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。給食職員も新たなメンバーでのスタートです。まずは子どもたちの名前を覚えること、皆さんに名前を覚えてもらうことが目標です。食事に関する悩みなどいつでもお声掛けくださいね。

園の食事は、子どもの身体に良いものを！を第一に作っています！

☆毎日、発酵食品の納豆がつきます。0.1.2歳児(ばら・たんぼぼ・さくら組)さんはひきわり納豆です。(土曜日を除く、月～金曜日に提供)

☆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、食後には口の中をさっぱりさせるためりんごを食べます

園の食事は次のようなところをポイントにして献立が作られています

★旬の食材を使用した季節感のある彩りの良い和食献立

★煮干しやかつお節、昆布でしっかりだしを取り、化学調味料は一切使用しません。みそ、しょうゆ、酢、酒、みりんは無添加、本醸造のより良いものを選び、ケチャップやソース、マヨネーズ等は使用しません

★甘味料には砂糖を控え、発酵食品の本みりんを多く使用し、砂糖はきび砂糖を使用しています

★油は米油や菜種油、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。また、添加物の多い練り製品や加工品(かまぼこ・ちくわ・さつま揚げ・ソーセージ・ベーコン)は、一切使用しません

★米を主食にする日本人の体に合うよう小麦粉は一切使用せず、米粉を使用します。ベーキングパウダーもアルミフリーの物を使用します

★おやつは手作り菓子や果物・チーズやプレーンヨーグルトなどを提供し市販の菓子は使用しません

★和食中心の献立の観点からカレーやスパゲッティ、シチューなども提供しません

★午前食(昼食)と午後食(おやつ)は、必ずお茶を出します

(食べ物で喉を詰まらせるのを防ぐため、お茶で喉を潤してから食べるように声掛けをします)

曜日	月	火	水	木	金	土
日	14・28	1・15	2・30	3・17	4・18	5・19
午前食(昼食)	揚げおかべ キャバツとツナの和え物 人参の香味炒め 白菜の味噌汁 納豆 りんご	鮭のみそ焼き きんぴらごぼう ブロッコリーのサラダ 青さのすまし汁 納豆 りんご	鶏肉と大根の煮物 厚焼き玉子 新玉ねぎのサラダ しいたけの味噌汁 納豆 りんご	さばの竜田揚げ 切干大根の炒め煮 もやしとわかめのナムル 春キャバツの味噌汁 納豆 りんご	鶏肉の照り焼き 小松菜のしらす和え 筍の炒め物 もずくの味噌汁 納豆 りんご	鶏そぼろ混ぜご飯 じゃが芋の味噌汁 りんご お茶
午後食(おやつ)	牛乳きなこプリン お茶	わかめおにぎり お茶	牛乳 南瓜入りがね お茶	果物盛り合わせ ベビーチーズ お茶	牛乳 黒糖蒸しパン お茶	牛乳 バナナ お茶
日	7・21	8・22	9・23	10・24	16・25	12・26
午前食(昼食)	大豆と野菜のかき揚げ キャバツの即席漬け スナップえんどう えのきの味噌汁 納豆 りんご お茶	さわらごま照り焼き 和風南瓜サラダ 雷こんにゃく なめこの味噌汁 納豆 りんご お茶	豆腐ハンバーグ 大根サラダ ひじきの佃煮 水菜の味噌汁 納豆 りんご お茶	鮭の塩焼き 豆苗のおかか和え れんこんの金平 玉ねぎの味噌汁 納豆 りんご お茶	鶏肉の塩から揚げ アスパラの炒め物 人参のごま和え 筍との味噌汁 納豆 りんご	牛丼 大根の味噌汁 りんご お茶
午後食(おやつ)	ヨーグルト お茶	牛乳 さくら餅 お茶	牛乳もち お茶	果物盛り合わせ 小あじ お茶	牛乳 小松菜のケーキ お茶	塩おにぎり お茶

【4月11日(金)は、お弁当の日】

お弁当の準備をお願いします。月1回のお弁当をこども達は楽しみにしているようです。朝のお忙しい中でのお弁当作りは大変かと思いますが、よろしくをお願いします。