



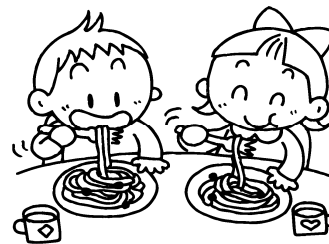
平成23年4月給食献立予定表

あゆみ保育園

入園・進級おめでとうございます。

日増しに暖くなり、春風が快い季節となりました。保育園でも満開の八重桜の下でお花見弁当を楽しく食べる予定となっております。

給食は今年も衛生面に気をつけ、和食を中心に栄養のバランスの摂れた献立作りを心掛けていきたいと思ひます。今月の献立は年度の初めですので、食べ慣れているものや、食べやすいメニューを取り入れたり、アスパラや筍、ふきなど旬の味覚を多く取り入れました。また、栄養指導でも旬の野菜についてお話ししたいと思います。



♥マークは手作りおやつ ★マークはオプションドレッシングです ☆マークは新しいメニューです

日	曜日	献立名	主 な 材 料			おやつ	
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	10時乳児	3時全員
1 22	金	そぼろがけうどん(22日手打ち) 豆腐の変わり揚げ アスパラと人参のごま和え デザート	うどん 油 ごま 三温糖 マヨネーズ 食パン	鶏肉 豆腐 牛乳 しらす 干し	人参 玉ねぎ ほうれん草 ひじき アスパラ 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥しらすピザ
2	土	入園・進級式 お子さまの成長をお祝いします。					
4 25	月	ツナポテトサンド 鶏肉のスキムトマト煮 わかめとアスパラのサラダ ベーコンとたまねぎのスープ デザート	ロールパン じゃがいも マヨネーズ 薄力粉 油 バター ごま 三温糖	ツナ缶 鶏肉 スキムミルク ベーコン ヨーグルト	人参 玉ねぎ マッシュルーム 青ピーマン トマトホール缶 わかめ アスパラ キャベツ 果物 みかん缶 バインアップル缶 もも缶	牛乳 菓子	麦茶 4日 ☆簡単ドリア 25日♥フルーツヨーグルト
5	火	三色丼 生揚げの中華煮 きゅうりの変わり漬け いんげんともやしのみそ汁 デザート	精白米 三温糖 油 三温糖 片栗粉 ごま油 白玉粉	鶏肉 でんぶ 生揚げ 牛乳 さくらえび	ほうれん草 玉ねぎ 人参 たけのこ 根深ねぎ 胡瓜 さやいんげん もやし 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥桜海老入りうす焼き
6	水	ふりかけご飯 いわしハンバーグ 小松菜と油揚げの煮びたし もずくのみそ汁 デザート	精白米 パン粉 薄力粉 強力粉 ソフトマーガリン 三温糖 ごま	卵 鶏肉 油揚げ 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ 小松菜 もずく 小松菜 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥さくさくクッキー
7	木	スパゲティミートソース チーズオムレツ スプリングサラダ キャベツのスープ デザート	スパゲティ バター 油 三温糖 薄力粉	ぶたひき肉 卵 チーズ 油揚げ	玉ねぎ 人参 青ピーマン 胡瓜 レタス トマト キャベツ 果物 大根 小松菜	牛乳 菓子	麦茶 ♥すいとん汁
8 28	金 木	胚芽米入りご飯 カレイの照り焼き ひじきのさつと煮 デザート じゃが芋とわかめのみそ汁	精白米 胚芽米 三温糖 薄力粉 バター じゃがいも	かれい 油揚げ 牛乳 チーズ 卵	ひじき 人参 もやし 青ピーマン わかめ 玉ねぎ ほうれん草 果物	牛乳 菓子	8日牛乳 ♥チーズ蒸しパン 28日♥お楽しみケーキ
9 23	土	バターロール コーンサラダ 玉ねぎと桜海老のかき揚げ のりと卵のふわふわスープ デザート	ロールパン さつまいも 油 薄力粉 マヨネーズ 片栗粉 スパゲティ バター	さくらえび 卵	玉ねぎ コーン缶詰粒 キャベツ 胡瓜 果物 わかめ	牛乳 菓子	牛乳 ♥わかめスパゲティ
11	月	ちらしうどん カレイの磯辺揚げ ほうれん草のおひたし ヨーグルト	うどん 薄力粉 油 三温糖 ごま	卵 かまぼこ 豚肉 かれい スキムミルク ヨーグルト	人参 さやいんげん 根深ねぎ ほうれん草 果物	牛乳 菓子	スキムココア 菓子・小魚
12	火	ふき入りご飯 えのきとしめじのみそ汁 鶏肉とさつま芋の中華炒め いんげんと糸コンのごま和え デザート	精白米 三温糖 片栗粉 さつま芋 ごま油 こんにやく ごま 小麦粉 バター	油揚げ 鶏肉 牛乳 卵	ふき 干し椎茸 人参 もやし ピーマン さやいんげん えのきたけ ぶなしめじ 果物	ヨーグルト 菓子	牛乳 ♥ココアマフィン
13	水	ごはん 油揚げの小宝煮 レタスとわかめの和風和え 青菜と麩のみそ汁 デザート	精白米 しらす 三温糖 麩 薄力粉 三温糖 油	油揚げ うずら卵 納豆 牛乳 卵 かにかま	人参 キャベツ レタス 小松菜 果物 胡瓜 若布	牛乳 菓子	牛乳 ♥サーターアングダー
14	木	ベーコンサンド 炒り豆腐 ミモザサラダ 椎茸と小松菜のスープ デザート	食パン マヨネーズ 油 じゃがいも 精白米	ベーコン 豆腐 ぶた肉 卵 ハム	玉ねぎ 人参 胡瓜 コーン缶 大根 しいたけ 小松菜 果物	牛乳 菓子	麦茶 たくあん ♥ゆかりおにぎり
15	金	たけのこご飯 松風焼き もやしとツナのごま酢和え 豆腐のすまし汁 デザート	精白米 パン粉 ごま 三温糖	油揚げ 鶏肉 卵 ツナ缶 豆腐 牛乳	たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ もやし 小松菜 根深ねぎ 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥洋風ちぢみ
16 30	土	きつねうどん 竹輪の磯辺揚げ じゃこきゅうり和え デザート	うどん 三温糖 薄力粉 油 マヨネーズ 食パン バター	油揚げ 竹輪 卵 牛乳	人参 玉ねぎ ほうれん草 胡瓜 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥ミックスサンド
18	月	ごはん 豚肉と竹の子の煮物 キャベツの和風サラダ デザート じゃがいもといんげんのみそ汁	精白米 こんにやく 三温糖 じゃがいも 食パン バター	豚肉 竹輪 牛乳 卵	たけのこ 人参 玉ねぎ さやいんげん キャベツ しそ ほうれん草 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥フレンチトースト
19	火	チーズきゅうりサンド あけぼのサラ ダ 挽肉のポテはさみ揚げ	食パン マーガリン 片栗 粉 じゃがいも パン粉 油 スパゲティ マヨネーズ	チーズ ぶた肉 卵 牛乳 ハム	胡瓜 玉ねぎ 人参 アスパラ ほうれん草 果物	牛乳 菓子	麦茶 ♥ミニチャーハン
20	水	菜飯 かじきまぐろのしそ巻き揚げ たけのこと春雨の炒め物 わかめと油揚げのみそ汁 デザート	精白米 三温糖 薄力粉 油 はるさめ じゃがいも バター	かじき 卵 ハム 牛乳 チーズ	ひじき 人参 しそ たけのこ 玉ねぎ わかめ 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥じゃが芋とチーズのスコーン
21	木	カレーライス ☆グリーンピースの春キッシュ フレンチサラダ デザート	精白米 じゃがいも 三温 糖 油 小麦粉 バター 春巻きの皮	豚肉 卵 ハム 牛乳	人参 玉ねぎ 福神漬 グリーンピース 胡瓜 レタス トマト 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥人参入りホットケーキ
こどもの日メ ニュー		いなり寿司 魚の錦揚げ ふきと竹輪の煮物 むらくもスープ デザート	精白米 三温糖 薄力粉 油 とうもろこし こんにやく 片栗粉 白玉粉	油揚げ 魚 卵 竹輪 豆腐 あずき	ごぼう かんぴょう 人参 グリーンピース ふき 根深ねぎ 果物	牛乳 菓子	緑茶 ♥柏餅
誕生会		クロワッサン ポテトグラタン 生野菜★ 具だくさんスープ デザート	クロワッサン じゃがいも バター 油 薄力粉 スパゲティ ビーフン	牛乳 ぶた肉 チーズ	玉ねぎ ほうれん草 トマト レタス 胡瓜 アスパラ 人参 キャベツ 椎茸 さやいんげん	オレシジュース 菓子	麦茶 ♥焼きビーフン
27	木						

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

栄養指導は週一回、食材や、食
事のマナー等について行いま
す。

今月の栄養値	エネルギー	蛋白質	脂質
目標	545kcal	18g	16g
平均	540kcal	19g	16g



あゆみ保育園

園長 江郷 茂男

また、栄養士3人の名前も覚えてもらえるよう、お子様達とお給食を食べたり一緒に遊んだりしていきたいと思っています。

給食の目標

4月 給食に慣れ楽しく食べる。

給食に慣れ楽しく食べられるように4月のご家庭で食べ慣れているような献立になっています。食前の手洗い・うがいを忘れずにしましょう。

行事予定

4/26(水) こどもの日メニュー

27(木) お誕生日会

こどもの日にちなんだ給食とおやつは手作りの柏餅です。
 幼児クラスの誕生児のご家族の皆様をご招待し、園の
 お給食を提供します



ピザ

先月のおやつに提供しました。生地が発酵を行わず、お子様でも簡単に作れるので、是非一緒に作ってみてください♪

材料 16cm位を一枚分

- ・小麦粉 100g
- ・ベーキングパウダー 3g
- ・牛乳 70cc
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ピーマン 1個
- ・ベーコン 2枚
- ・ケチャップ 適量

- 作り方

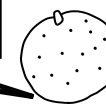
- ① 玉ねぎ、ピーマン、ベーコンは薄めの千切りにしておく
- ② 小麦粉・ベーキングパウダーをふるい牛乳を加えてこねる
- ③ クッキングシートの上に生地をめん棒でのばしケチャップをぬり、①の具材をトッピングをしたら200度に予熱したオーブンで15分ほど焼いて完成です。



楽しい食育

食べ物をお口に入れてから、うんちとなつて体の外に出るまでの様子を、絵本を通してお話しました。口に入れて、のみこむと「食道」を通つて、「胃袋」へ行く。そこで、食べ物を溶かしてくれる水が出てきて、ドロドロになる。そして、小腸の長い道を通つて、大腸へいき、うんちとなる。ということをお絵本を見ながら楽しく学べていました。また、お別れ会食でも、お話したので、とても興味を持ってくれていたようです。

きりんさんの手打ちうどん作りにむけて、うどんは小麦粉、塩、水からできている事や作り方をお話しました。また、生地に触れ、実際に細く伸ばしたりしました。当日、きりんさんは、生地を混ぜたり、足でふんでこしを出し、包丁で細く切ったり、手で伸ばしたりして、おいしい手打ちうどんを作ってくれました。武蔵村山の伝統のうどん作り体験ができ良い機会となったと思います。



今回で3回目なので、「みたことあるよ」「きいぼうでしょ」「あかつちでしょ」と次々に声が聞かれました。それぞれどんな働きのかを復習し、その日食べた給食に入っている食材が、3色のうちどれに当てはまるのかパネルに貼ってもらいました。みんな積極的に、やってみたいというお子様ばかりでした。今後も続けていき、身につけていけるようになると思います。

いつもデザートで食べている柑橘類についてお話をしました。でこぼんは見た目が特徴的なのですぐに覚えてくれました。「でこぼんは味が甘かった」と味もわかるお子様もいました。また、はっさく、いよかん、グレープフルーツも紹介しました。柑橘類には、「ビタミンC」が入っていて、「お肌をきれいにスベスベにしてくれる」と話すと、ほっぺたをすりすりと触って自分の肌を確認していました。いつも、食べているデザートなので、とても興味を持ってくれました。

また給食についての質問や調理法など何か質問がありましたらお気軽にお声がけ下さい。

おいしく、お子様に喜ばれるような給食作りと、行事や栄養指導を通して楽しい食育を行っていき、給食の時間を楽しく過ごしてもらえるよう、食べ物に興味を持ってもらえるような食育や給食作りに励んでいきたいと思ひます。

よろしくお願ひいたします。

あゆみ保育園のブログに、毎月の誕生日会のケーキやお勧めレシピ、栄養指導の様子などをのせていますので、ご覧になってください。

