

4月 給食たより

社会福祉法人 ペリー保育園

栄養士 平良裕子

ご入園、ご進級おめでとうございます。今年度も、安心・安全な給食作りを目指したいと思えます。4月の給食は、子どもたちにとって食べやすく、そして人気の高いメニューを多くしています。

いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



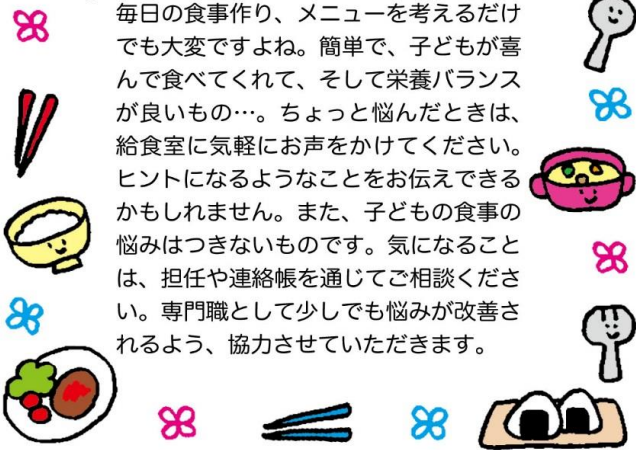
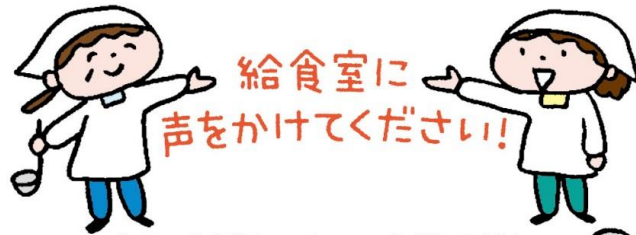
料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側（ごはんの向こう側）に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。

給食室に
声をかけてください!!

毎日の食事作り、メニューを考えるだけでも大変ですよね。簡単で、子どもが喜んで食べてくれて、そして栄養バランスが良いもの…。ちょっと悩んだときは、給食室に気軽にお声をかけてください。ヒントになるようなことをお伝えできるかもしれません。また、子どもの食事の悩みはつきないものです。気になることは、担任や連絡帳を通じてご相談ください。専門職として少しでも悩みが改善されるよう、協力させていただきます。



お弁当が始まります!

いよいよお弁当作りがスタートです。毎日のことですから、あまり気負わず楽しみながら作りましょう。つめる量はやや控えめにして食べきれぬくらいの量にします。ごはん、主菜、副菜の割合を同じくらいにすると、栄養的にもバランスが良くなります。

食中毒を予防するポイント

- 炊きたてのごはんを少し冷ましてつめる
- おかずには十分に火を通す
- よく冷ましてからふたをする
- 味は少し濃いめにする



<納豆和え>
子供2人、大人2人分

- ・納豆・・・40g × 2パック
- ・ほうれん草・・・100g
- ・刻みのり・・・適量
- ・糸けずり・・・適量
- ・しょうゆ・・・適量

子供に大人気のメニューです☆

【作り方】

1 ほうれん草は食べやすい大きさにカットし、後はすべての材料を合わせ、よく混ぜて完成です!

※刻みのり、糸けずりはお好みで調整してください。

※ほうれん草は、冷凍を使用してもOK☆

※ほうれん草のかわりに、おくらで和えてもおいしいですよ☆





4月の献立



日	曜日	献立	<きいろ> 熱と力になるもの	<あか> 血や肉や骨になるもの	<みどり> 体の調子を整えるもの	3時おやつ	10時おやつ	
2	月	ハヤシライス、カットコーン、ほうれん草のスープ、オレンジ	米、押麦、油、ごま、三温糖	牛乳、豚肉、しらす干し、かつお節	コーン、たまねぎ、オレンジ、にんじん、ほうれん草、マッシュルーム、しめじ、グリーンピース、トマトピューレ、あおのり	牛乳 手作りふりかけ おにぎり	せんべい	
3	火	玄米ごはん、鶏のから揚げ、トマトサラダ、ABCスープ、バナナ	さつまいも、米、玄米、じゃが芋、マカロニ、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、ベーコン(無添加)、かつお節	バナナ、トマト、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、レタス	牛乳 ふかし芋	源氏パイ	
4	水	きびごはん、鮭の照焼き、きんぴらごぼう、大根のみそ汁、グレープフルーツ	米、小麦粉、黒砂糖、ラード、きび、紅芋粉、ごま、三温糖、ごま油	牛乳、さけ、みそ、かつお節、油揚げ	グレープフルーツ、ごぼう、だいこん、にんじん、葉ねぎ、サラダ菜、わかめ、オレンジ	牛乳 紅芋ちんすこう	オレンジ	
5	木	雑穀ごはん、ナスのみそ炒め、しゅうまい、春雨スープ、りんご	焼きそばめん、米、無添加国産ホウレンソウ、春雨、雑穀、ごま油、油、三温糖、野菜バー	牛乳、厚揚げ、豚肉、ハム(無添加)、みそ	りんご、なす、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、こまつな、ピーマン、しいたけ、あおのり	牛乳 おやつ焼きそば	野菜バー	
6	金	豚丼、きゅうりの梅かつお和え、豆腐のみそ汁、オレンジ	食パン、米、こんにゃく、押麦、油、三温糖	牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ、みそ、かつお節	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、ブルーベリージャム、グリーンピース、葉ねぎ、うめ、バナナ	牛乳 ブルーベリー ジャムサンド	バナナ	
7	土	わかめうどん、さつまいもの甘煮、浅漬け、バナナ	うどん、米、さつまいも、三温糖、バター、ごま油	牛乳、鶏肉、油揚げ、さけ、かつお節	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、葉ねぎ、塩こんぶ、わかめ	牛乳 鮭おにぎり	リッツ	
9	月	黒米ごはん、ヌンクー小、納豆和え、ふのみそ汁、オレンジ	米、黒砂糖、くす粉、麩、油、黒米、三温糖	牛乳、納豆、厚揚げ、豚肉、かつお節 かまぼこ(卵・乳不使用)、きな粉、みそ	オレンジ、だいこん、ほうれん草、にんじん、こまつな、葉ねぎ、しいたけ、わかめ、のり、りんご	牛乳 くすもち	りんご	
10	火	お弁当会 ♪お弁当楽しみだね♪					牛乳 チーズ 胚芽ロール	かむかむ昆布
11	水	麦ごはん、島豆腐の肉みそかけ、小松菜のいそ和え、鶏汁、りんご	じゃが芋、米、押麦、油、三温糖	牛乳、豆腐、鶏肉、豚ひき肉、みそ、かつお節	りんご、こまつな、だいこん、えのきたけ、こんぶ、葉ねぎ、のり、バナナ、あおのり	牛乳 フライドポテト	バナナ	
12	木	玄米ごはん、酢鶏、あお豆サラダ、中華コーンスープ、グレープフルーツ	米、さつまいも、小麦粉、玄米、油、ドレッシング、片栗粉、油、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、えだまめ、にんじん、たけのこ、コーン、しいたけ、パプリカ、ピーマン、葉ねぎ	牛乳 さつまいも クッキー	塩ゆで枝豆	
13	金	肉野菜そば、きびなごのから揚げ、浅漬け、バナナ	沖縄そば、米、油、片栗粉、小麦粉、ごま油	牛乳、きびなご、豚肉	バナナ、キャベツ、はくさい、きゅうり、にんじん、塩こんぶ、きくらげ、オレンジ	牛乳 菜めしおにぎり	オレンジ	
14	土	ケチャップライス、ブロッコリーサラダ、ほうれん草スープ、オレンジ	米、マヨネーズ、バター	牛乳、ウインナー(無添加)	オレンジ、ブロッコリー、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、コーン、マッシュルーム、グリーンピース	牛乳 ゆかりおにぎり	せんべい	
16	月	二色丼、ゆかり和え、じゃが芋のみそ汁、りんご	米、じゃが芋、小麦粉、黒砂糖、押麦、砂糖、油、ごま、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	りんご、きゅうり、いんげん、しめじ、にんじん、葉ねぎ、レースン、オレンジ	牛乳 黒糖蒸しパン	オレンジ	
17	火	麦ごはん、さばの塩焼き、マカロニサラダ、根菜のごま風味汁、バナナ	米、里芋、マカロニ、ノイックマヨネーズ、油、押麦、ごま、野菜バー	牛乳、さば、ハム(無添加)、みそ、かつお節	れんこん、バナナ、だいこん、ごぼう、にんじん、きゅうり、コーン、葉ねぎ、サラダ菜	牛乳 れんこんチップス	野菜バー	
18	水	きびごはん、ハンバーグ、パパイアイリチー、小松菜のみそ汁、パイン	米、きび、ごま油、油	牛乳、卵・乳不使用ハンバーグ、みそ、ツナ缶、かつお節	パインアップル、パパイア(冷)、こまつな、えのきたけ、にんじん、にら、サニーレタス、りんご	牛乳 焼きおにぎり	りんご	
19	木	雑穀ごはん、チキンカレー、紫キャベツの甘酢和え、きのこスープ、オレンジ	米、じゃが芋、そうめん、雑穀、油、小麦粉、三温糖	牛乳、鶏肉、かつお節、煮干し	オレンジ、たまねぎ、にんじん、レッドキャベツ、しめじ、キャベツ、しいたけ、えのきたけ、えだまめ、にんじん、葉ねぎ	牛乳 にゅうめん	小魚	
20	金	麦ごはん、レバーの香味揚げ、南瓜サラダ、アーサ入りゆし豆腐、りんご	食パン、米、ノイックマヨネーズ、油、押麦、片栗粉	牛乳、豆腐、豚レバー、かつお節	りんご、かぼちゃ、きゅうり、いちごジャム、コーン、サラダ菜、アーサ、バナナ	牛乳 いちごジャムサンド	バナナ	
21	土	新年度説明会						
23	月	麦ごはん、マーボー豆腐、カリカリきゅうり、わかめの中華スープ、オレンジ	米、さつまいも、油、押麦、片栗粉、片栗粉、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、豆腐、大豆、豚ひき肉、みそ、かつお節	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、にら、にんじん、白ねぎ、たけのこ、えのきたけ、しいたけ、わかめ、りんご	牛乳 大豆の甘辛揚げ	りんご	
24	火	けんちんうどん、ふかし芋、磯マヨネーズ和え、バナナ	うどん、さつまいも、米、ノイックマヨネーズ、油	牛乳、鶏肉、ハム(無添加)、豚肉、かつお節	バナナ、だいこん、こまつな、にんじん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、葉ねぎ、しいたけ、ひじき、のり	牛乳 ジュースおにぎり	せんべい	
25	水	ピラフ、手羽元のから揚げ、ブロッコリーサラダ、南瓜ポタージュ、グレープフルーツ	米、片栗粉、油、りんごのタルト(卵・乳不使用)、ドレッシング、オリーブ油	牛乳、鶏肉、ハム(無添加)、大豆	グレープフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、かぼちゃ、かぼちゃ、コーン、ピーマン、にんじん、オレンジ	牛乳 誕生会ケーキ	オレンジ	
26	木	麦ごはん、魚の西京焼き、麩チャンプルー、もずくのみそ汁、りんご	米、麩、押麦、油、三温糖	牛乳、白身魚、豆腐、みそ、豚肉、かつお節	ぶどうジュース、りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、もずくにら、サラダ菜、レモン、昆布	牛乳 ぶどうゼリー	かむかむ昆布	
27	金	きびごはん、のりの佃煮、肉団子と白菜のうま煮、オレンジ、にんじんサラダ、冬瓜のみそ汁	米、ドレッシング、きび、片栗粉、三温糖	牛乳、みそ、肉団子(卵・乳不使用)、ツナ缶、かつお節	オレンジ、とうがん、はくさい、にんじん、えだまめ、ほうれん草、葉ねぎ、のり、わかめ、しいたけ、バナナ	牛乳 ゆかりおにぎり	バナナ	
28	土	豚丼、いんげんのごま和え、ふのすまし汁、りんご	米、こんにゃく、麩、ごま、油、三温糖	牛乳、豚肉、油揚げ、かつお節	りんご、さやいんげん、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、葉ねぎ、わかめ	牛乳 菜めしおにぎり	リッツ	
30	月	振替休日						

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。
 ☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施していきます。
 ☆給食時にアレルギー症状を発生させないために、一度も口にされていない食品は必ずご家庭で食べられてから通園していただきますよう、ご協力よろしくお願いします。