



給食たより

社会福祉法人 ベリー保育園

栄養士 平良裕子

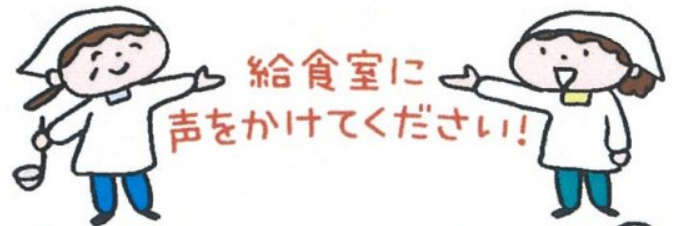
ご入園、ご進級おめでとうございます。今年度も、安心・安全な給食作りを目指したいと思います。4月の給食は、子どもたちにとって食べやすく、そして人気の高いメニューを多くしています。

<食育ってどんなこと?>

食育とは、さまざまな体験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実施できる力を育むことです。食を営む力にとって、基礎ができる乳幼児期は重要な時期になります。

(食育で目指す子どもの姿)

- お腹がすくリズムのもてる子ども
- 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- 一緒に食べたい人がいる子ども
- 食事づくり、準備にかかわる子ども
- 食べ物を話題にする子ども



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。

お弁当に関して保護者の皆さまにお願い

☆以下のもの、または類似の形状のものは、お弁当に入れないようお願いいたします。

- 丸のままのミニトマト
- 丸のままの大きいぶどう
- 丸のままのうすらの卵
- ひと口サイズのカップゼリー
- 丸いひと口サイズのチーズやソーゼツ

※丸い形状の食べ物は、4等分にカットしていただければOKです。

☆プラスチックのピックを使わないでください。口に入れる、他の子どもをつつく等の危険があります。

いずれも、子どもの窒息死がおきており、給食では出していません。

★給食室職員紹介★

- (栄養士) 平良 裕子
- (調理師) 城間 美早
- (調理員) 長濱 好

安心して安全なおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。



<磯マヨネーズ和え>5人分

- | | |
|-------------|--------------|
| ・小松菜・・・100g | ・しょうゆ・・・1.5g |
| ・キャベツ・・・50g | ・マヨネーズ・・・30g |
| ・にんじん・・・15g | ・刻みのり・・・1.5g |
| ・ハム・・・20g | ・糸けずり・・・2.5g |

※アレルギーの園児は、ノンエッグマヨネーズ・ハム(無添加)を使用してください。

【作り方】

- 1 小松菜は食べやすい大きさにカットする。キャベツ、にんじん、ハムは千切り。
- 2 野菜・ハムは下茹でし、少し柔らかくしてください。
- 3 2が冷めたら、しょうゆ、マヨネーズ、刻みのり、糸けずりと混ぜ合わせ完成です♪

※野菜を下茹ですること、噛みやすくなります。

4月献立表

2022年4月

社会福祉法人 ベリー保育園
栄養士 平良裕子

日	曜日	献立	<小さい> 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 (3歳未満児)	
1	金	<進級おめでとうメニュー>黒米ごはん、魚のみそマヨネーズ焼き、紅白なます、中身汁、グレープフルーツ	米、小麦粉、黒米、こんにゃく、バター、ノエッグマヨネーズ、片栗粉、ケラコ糖	牛乳、白身魚、みそ、かつお節	いちご、だいこん、葉ねぎ、サラダ菜、しいたけ、レモン	牛乳 バナナとフルーツ	源氏パイ	
2	土	園内研修の為、お弁当をお願いします					麦茶 お菓子	かむかむ昆布
4	月	ハヤシライス、カットコーン、ほうれん草のスープ、グレープフルーツ	米、小麦粉、押麦、バター	牛乳、豚肉、チーズ	コーン、グレープフルーツ、たまねぎ、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	牛乳 チーズサブレ	せんべい	
5	火	タコライス、マカロニサラダ、アーサのスープ、りんご	米、マカロニ、油、ノエッグマヨネーズ、小麦粉、押麦、三温糖	牛乳、白身魚、豚肉、チーズ、ハム(無添加)	りんご、たまねぎ、レタス、にんじん、トマト、きゅうり、えのきたけ、コーン、ピーマン、アーサ	牛乳 魚の天ぷら	野菜ビスケット	
6	水	けんちんうどん、ちくわ磯辺焼き、小松菜のおひたし、バナナ	うどん、米、里芋、小麦粉、三温糖、油、ごま	牛乳、ちくわ、鶏肉、油揚げ、かつお節	バナナ、こまつな、にんじん、だいこん、白ねぎ、あおのり、オレンジ	牛乳 いなり寿司	オレンジ	
7	木	ごはん、鮭の照焼き、ひじきの炒め、大根のみそ汁、オレンジ	米、さつまい、しらたき、油、三温糖、ごま	牛乳、さけ、みそ、豚肉、かつお節、大豆	オレンジ、だいこん、にんじん、さやいんげん、ひじき、サラダ菜、わかめ	牛乳 大学芋	源氏パイ	
8	金	二色丼、カリカリきゅうり、ゆし豆腐、りんご	米、食パン、三温糖、はちみつ、バター、ごま	牛乳、豆腐、鶏肉、かつお節、みそ	りんご、ほうれん草、きゅうり、にんじん、葉ねぎ、シークワーサー、バナナ	牛乳 はちみつ シークワーサー	バナナ	
9	土	チャーハン、ゆかり和え、チンゲン菜スープ、オレンジ	米、油、ごま、三温糖	ツナ缶	オレンジ、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース	麦茶 お菓子	せんべい	
11	月	ごはん、肉じゃが、カップ納豆、ふのみそ汁、オレンジ	米、じゃが芋、納豆、小麦粉、黒砂糖、しらたき、麩、三温糖	牛乳、豚肉、みそ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、レーズン、しいたけ、わかめ、りんご	牛乳 黒糖蒸しパン	りんご	
12	火	ごはん、魚のコンロ焼き、いんげんソテー、トースト、りんご	米、パン粉、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、白身魚、ヨーグルト、鶏肉、ウインナー(無添加)	りんご、さやいんげん、もも缶、みかん缶、パン缶、トマト、にんじん、たまねぎ、コーン	牛乳 フルヨーグルト	せんべい	
13	水	ごはん、チキンの照焼き、さつまいろサラダ、もずくのみそ汁、グレープフルーツ	さつまい、米、さつまい、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、かつお節	グレープフルーツ、もずく、きゅうり、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、ブルーベリー、サラダ菜、バナナ	牛乳 にゅうめん	バナナ	
14	木	マーボー豆腐丼、パンパンジー、わかめの中華スープ、オレンジ	米、かつお、片栗粉、油、片栗粉、三温糖、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、ウインナー(無添加)、鶏肉、みそ、チーズ	オレンジ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、白ねぎ、たけのこ、えのきたけ、にら、しいたけ、わかめ	牛乳 ミアリカトースト	スティックチーズ	
15	金	ごはん、豚肉の生姜焼き、梅かつお和え、レタスのみそ汁、バナナ	米、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、みそ、かつお節	バナナ、きゅうり、たまねぎ、レタス、はくさい、しめじ、オレンジ	牛乳 焼きおにぎり	オレンジ	
16	土	スパゲティナポリタン、ブロッコリーサラダ、ほうれん草のスープ、オレンジ	スパゲティ、ドレッシング、油	ハム(無添加)	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、パプリカ、マッシュルーム、ピーマン、コーン	麦茶 お菓子	野菜ビスケット	
18	月	ごはん、チキンカレー、ポパイサラダ、コーンスープ、オレンジ	米、じゃが芋、ノエッグマヨネーズ、砂糖、バター、小麦粉	牛乳、鶏肉	オレンジ、ぶどう、たまねぎ、南瓜、ほうれん草、にんじん、コーン、キャベツ、ピーマン、りんご	牛乳 ぶどうゼリー リッツ	りんご	
19	火	お弁当会  ♪お弁当楽しみだね♪				牛乳 いちごジャムトースト	源氏パイ	
20	水	ごはん、チンジャオオソース、わかめの和え物、春雨スープ、バナナ	じゃが芋、米、はるさめ、油、片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉、ハム(無添加)	バナナ、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、たけのこ、しいたけ、こまつな、わかめ、オレンジ	牛乳 フライドポテト	オレンジ	
21	木	ごはん、島豆腐の肉みそかけ、きんぴらごぼう、白菜のみそ汁、りんご	米、三温糖、ホットケーキミックス、油、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、チーズ、かつお節	りんご、ごぼう、はくさい、にんじん、こまつな、しめじ、えだまめ	牛乳 小松菜チーズ 蒸しパン	塩ゆで枝豆	
22	金	肉野菜そば、焼き芋、浅漬け、グレープフルーツ	沖縄そば、さつまい、米、ごま油	牛乳、豚肉	グレープフルーツ、きゅうり、キャベツ、にんじん、こんぶ、きくらげ、バナナ	牛乳 ゆかりおにぎり	バナナ	
23	土	新年度説明会						
25	月	もずく丼、磯マヨネーズ和え、絹ごし豆腐のみそ汁、りんご	米、ノエッグマヨネーズ、黒砂糖、押麦、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豆腐、小豆、豚肉、みそ、ハム(無添加)、かつお節	りんご、こまつな、もずく、のり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、コーン、わかめ、オレンジ	牛乳 ぜんざい	オレンジ	
26	火	ごはん、さばのみそ煮、にんじんサラダ、なめこのみそ汁、バナナ	沖縄そば、米、ごま油、三温糖	牛乳、さば、豚肉、みそ、かつお節、ツナ缶	バナナ、なめこ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、えだまめ、葉ねぎ、ピーマン、昆布	牛乳 おやつ焼きそば	かむかむ昆布	
27	水	<誕生会メニュー>ケチャップライス、ブロッコリーサラダ、マッシュルームスープ、グレープフルーツ	米、小麦、バター、国産りんごのタルト(卵不使用)	牛乳、鶏肉、ベーコン(無添加)、マッシュルーム、生クリーム	グレープフルーツ、ブロッコリー、マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース	ぶどうジュース りんごのタルト	せんべい	
28	木	ごはん、レバーの香味焼き、パンサンデー、冬瓜の中華スープ、オレンジ	米、食パン、バター、はるさめ、油、片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉、鶏肉、ハム(無添加)、チーズ	オレンジ、とうがん、きゅうり、チンゲンサイ、サラダ菜、しいたけ	牛乳 チーズトースト	野菜ビスケット	
29	金	昭和の日						
30	土	みそおにぎり、厚焼き卵、カリカリきゅうり、ふのみそ汁、オレンジ	米、麩、三温糖	卵、みそ、かつお節、ツナ缶	オレンジ、きゅうり、葉ねぎ、わかめ	麦茶 お菓子	源氏パイ	

☆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。

