

給食だより

ご入園・ご進級おめでとうございます。新入園のお友だちはドキドキの毎日ですね。

今年度から給食だよりを毎月発行します。

保育園での食育の様子やおすすめメニューなどを掲載しますのでぜひご覧ください。

バランスのよい食事をとみましょう！

毎月の献立表にはメニューごとに赤・緑・黄のマークが付いています。

これは、食品を主に含まれる栄養素から赤緑黄の3つのグループに分けて表したものです。

これらを意識して献立を立てると、バランスよく栄養を摂ることができます。

赤…主に血や肉をつくる

黄…主に体を動かす力のもとになる

緑…主に体の調子を整える



肉・魚・卵・乳製品・大豆製品など



穀類・芋類・砂糖類・油脂など



緑黄野菜・淡色野菜・果物など

4月のいちおしメニュー



鶏ひき肉のハンバーグに、醤油・みりん・三温糖で作ったタレをからめた、子ども達に人気のメニューです。4月は環境の変化も

あり、子ども達も不安になりがちですが、「おいしい」は気持ちをあたたかく満たしてくれます。



照り焼きつくねバーグ



材料 (4こ分)

鶏ひき肉 300g
すりおろし生姜 少々
人参 1/4本
長葱 1/4本
戻した干し椎茸 1枚
パン粉 大3
油 大1・塩少々

砂糖 大1
みりん 大1.5
醤油 大1.5

水溶き片栗粉 適量

作り方

たれの作り方

A を鍋に入れて沸騰してきたら水溶き片栗粉を少しずつ入れ、とろみをつけて、できあがり

- ① 人参・椎茸・長葱はみじん切り
- ② ポールに鶏ひき肉を入れ①とすりおろし生姜、パン粉、塩を入れ、よく混ぜる
- ③ ②を小判型にして、油をひいたフライパンで両面を焼く
- ④ 火が通ったらお皿に盛り付け、たれをかけてできあがり

バイキング給食

幼児クラスになると、「自分のおなかとそうだんする」をキーワードにバイキング給食が始まります。おなかのすき具合により、自分たちで量を調節して盛り付けます。

