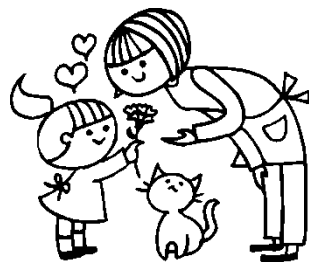




# きゅうしょく だより



足 近 保 育 園  
平成 31 年 4 月 23 日

新緑が目にはすがすがしい季節となり、園庭のこいのぼりも元気よく泳いでいます。新入園児さんたちも足近保育園の給食に慣れてくれたかな？  
「保育園の給食はおいしいよ。」とみんなに言ってもらえるよう努力していきたいと思っています。

昨年 11 月に植えた玉ねぎも随分大きくなりました。5 月にはたくさん収穫して給食に使用できそうです。

また、畑には苺の苗が 500 株ほど植えてありますので、苺もたくさん収穫出来ると思います！みんなで苺狩りをするのが今からとても楽しみです。  
先日はさくら・もも・きく組のみんなが、園長先生と一緒に夏野菜の苗を植えました。たくさんの野菜が夏には収穫できるといいですね。  
毎日の給食で沢山使用しますので、好き嫌いを言わずに自然に感謝して食べてもらえると嬉しいです。



## 人気の給食メニューの紹介

足近保育園の人気メニューはピーナツ和え、魚（鯖、鮭など）のタルタル焼、味噌焼き、煮物、炒め物などなど・・・

たくさんありますが、給食だよりでは人気のメニュー等、順番に紹介していきます。

**足近保育園のホームページにはレシピが、栄養士のブログでは毎日の給食の様子など載せていますので是非ご覧ください☆読者登録とコメント大募集中！！**

ほうれん草ピーナツ和え 4人分

- ほうれん草 1束 ①たっぷりのお湯でほうれん草を茹でて、水に取り、水気を絞って、3センチに切る。
- 人参 1/4本 ②人参はせん切りにして、色よく茹でる。
- 粉末ピーナツ 大2.5 ③1と2を調味料で和える。
- 砂糖 大1 ☆野菜は何でもおいしいです。ほうれん草はもちろん、小松菜、菜花、ブロッコリー、えんどう、なす、きゅうり、白菜など
- 塩 少々 畑の野菜を何でもピーナツ和えにします。ピーナツ和えは園児に人気で、この味付けだと野菜も美味しくいただけます。
- 追い鰹つゆ 大1

新入園のお友達も進級児も、新しいお部屋やクラスの仲間、そして担任の先生にも少しずつ慣れ楽しく給食を食べている姿が見られるようになりました。  
今月は先月末に茹でて冷凍した、ほうれん草やブロッコリー、菜花を給食でたくさん使用しました。これからは少し畑の野菜も夏野菜が採れるようになるまで小休止ですが、もうすぐ旬を迎えるスナップえんどうや玉ねぎを心待ちにして美味しく食べていこうと思います。

※お知らせ※ 5月21日に給食試食会を以上児保護者対象に開催します。是非ご参加下さい！詳細は配布した資料をご覧ください。



# 献立表

週に1度、発芽玄米入りごはんです。☆は手作りおやつです。

日	曜日	未満児おやつ	お昼	全園児おやつ	栄養価		日	曜日	未満児おやつ	お昼	全園児おやつ	栄養価	
					エネルギー	たんぱく質 脂質						エネルギー	たんぱく質 脂質
7	火	牛乳 ジャムサンド	ごはん・鉄腕ハンバーグ	牛乳 ビスコ	637 Kcal	21	火	牛乳 ジャムサンド	ドライカレー・型抜きチーズ	牛乳 まがりせんべい	570 Kcal		
			切り干し大根煮物・味噌汁		20.4 g				野菜サラダ		16 g		
			カーブゼリー		21.8 g				フルーツヨーグルト		18.8 g		
8	水	牛乳 ビスケット	ごはん・鮭の塩焼き	ヨーグルト ミニせんべい	614 Kcal	22	水	牛乳 干し芋	ごはん・鯖の味噌煮	アシドミルク ☆コーンフ レーククッ キー	572 Kcal		
			スナップエンドウ・味噌汁		14.7 g				ひじき煮物・味噌汁		15.1 g		
			オレンジ		13.9 g				オレンジ		16.7 g		
9	木	牛乳 ポーロ	ごはん・里芋のそぼろ煮	果物ジュース おにぎりせん べい	572 Kcal	23	木	牛乳 バナナ	ごはん・グリルチキン	牛乳 するめとせん べい	608 Kcal		
			厚焼き玉子・味噌汁		18.6 g				とうもろこしのサラダ・味噌 汁		22.7 g		
			もも缶		13.3 g				ヨーグルト		17.8 g		
13	月	牛乳 せんべい	ごはん・鯖の塩焼き	ヨーグルト ミニせんべい	558 Kcal	24	金	牛乳 せんべい	ごはん・キャベツメンチカツ	幼児牛乳 クリームパン	601 Kcal		
			五目豆煮・味噌汁		28.3 g				わかめの酢の物・味噌汁		22.5 g		
			パイン缶		13.4 g				バナナ		15.9 g		
14	火	牛乳 豆乳餅	チャーハン・ナゲット	アシドミルク せんべい	511 Kcal	27	月	牛乳 ポーロ	食パン・ジャム・鮭のハーブ	牛乳 黒糖みるく	594 Kcal		
			スナップえんどう・中華スー パナナ		18.5 g				豆サラダ・クリームスープ		27.8 g		
					17 g				ゼリー		18.9 g		
15	水	牛乳 ホットケー キ	ごはん・鯖タルタル焼き	牛乳 ぽたぽた焼き ゼリー	612 Kcal	28	火	牛乳 ビスケット	ごはん・厚揚げのそぼろ煮	ジョア せんべい	596 Kcal		
			小粒がんも煮物・そうめん汁		25.4 g				茎わかめのサラダ・味噌汁		24.2 g		
					11.3 g				ハネジューメロン		20.1 g		
16	木	牛乳 ゼリー	ごはん・肉団子あんかけ	牛乳 ☆ホットケー キ	598 Kcal	29	水	牛乳 せんべい	ごはん・焼肉風炒め物	牛乳 ☆誕生日デ ザート	621 Kcal		
			キャベツの胡麻風味・味噌汁		19.7 g				春雨サラダ・味噌汁		21.6 g		
			ヨーグルト		13 g				ヨーグルト		14.1 g		
17	金	牛乳 バナナ	ごはん・チーズはんぺんフラ	幼児牛乳 オールレーズ ン	580 Kcal	30	木	牛乳 豆乳餅	鶏ごぼうごはん・肉団子	牛乳 ドライプルー ン せんべい	561 Kcal		
			納豆・豚汁		21.5 g				おかか和え・味噌汁		23.6 g		
			オレンジ		15 g				パイン缶		15.6 g		
20	月	牛乳 ビスケット	ごはん・鮭の味噌焼き	アシドミルク せんべい	589 Kcal	31	金	牛乳 ホットケー キ	ごはん・鯖味噌焼き	ヨーグルト ミニせんべい	584 Kcal		
			春雨サラダ・とうもろこしの		19.1 g				ごぼうサラダ・かきたま汁		19.8 g		
			もも缶		17.6 g				バナナ		11.9 g		

畑の都合で献立が入れ替わることがありますが毎日新鮮な野菜がたくさん登場しています。