



# きゅうしょくだより



足近保育園

令和6年4月30日

新緑のまぶしい季節となり、園庭のこいのぼりも元気よく泳いでいます。新入园児のお友達も足近保育園の給食に慣れてくれたころでしょうか？

「保育園の給食はおいしい☆」とみんなに言ってもらえるよう給食室一同、頑張っていきたいと思っています。

昨年11月に植えた新玉ねぎももうすぐ収穫できそうです。子ども達が持ち帰りますので、ご家庭でも美味しく召し上がって下さい。500株ほど植えた苺も収穫時期を迎えました^^真っ赤な苺を摘む嬉しそうな子どもたちの様子は保育室前のドキュメンでもお伝えしますのでお楽しみに！先日はさくら組やもも組の子ども達が、園長先生や畑のスタッフと一緒に夏野菜の苗を植えました。毎日の給食でいっぱい使用していきますので、自然に感謝していただきましょう。

## たけのこと豚肉の煮物

(1人分)

たけのこ	50g
人参	15g
油	2g
豚ミンチ	30g
だし汁	40g
砂糖	2g
しょうゆ	3g
みりん	0.5g
酒	1g

## お家で作って食べてみよう！

- ① たけのこは小さめの細切り、人参は短冊切りにして茹でる。
- ② 鍋に油を熱し、豚ミンチを炒める。  
火が通ったら ① と調味料を加えて汁気がなくなるまで炒め煮する。

### タケノコ

春に旬を迎えるタケノコ。このタケノコは、竹のどの部分にあたるの知っていますか？

選択肢 ①芽 ②茎 ③実

正解は、①芽。竹は地下に茎があり、そこから地上に向かって新芽であるタケノコが生えてきます。タケノコは半年もすると、立派な竹に育ちます。春以外に、夏と秋に旬を迎える種類もあります。

ジャイアントパンダもタケノコが大好き！

うれしい栄養

- ★食物繊維…便通をよくする
- ★たんぱく質…体を作り、エネルギーの素に
- ★ビタミン B1、B2…疲労回復、皮膚・粘膜の再生
- ★カリウム…塩分の排出を促進

新入园のお友達や在园児のお友達も、新しいクラスや担任、仲間にも慣れてきて少しずつ楽しく給食を食べる姿や笑顔も見られるようになりました。もうすぐ、スナップエンドウがたくさん採れますので楽しみにしてくださいね。

5月に給食試食会を開催します。参加希望の方は別紙をご覧ください。参加お待ちしております。



# 献立表

週に1度、発芽玄米入りごはんです。

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			
1	水	牛乳 バナナ	ごはん・鯖の味噌焼き	牛乳 クッキー	617 Kcal	20	月	牛乳 バナナ	ごはん・鯖のカレー焼き	牛乳 せんべい	582 Kcal	20	月	ひじき煮物・すまし汁	19.7 g	11.3 g
			切り干し大根煮物・八宝湯		24.7 g				パイン缶							
			オレンジ		19.7 g											
2	木	牛乳 ビスケット	ごはん・鶏のから揚げ	ジョア せんべい	544 Kcal	21	火	牛乳 せんべい	ごはん・豆腐の中華煮	アシドミルク ☆ホットケーキ	566 Kcal	21	火	つくね団子・レタスサラダ	21.8 g	16 g
			ごぼうサラダ・きのこすまし汁		21.2 g				オレンジ							
			子どもの日デザート		8.3 g											
7	火	牛乳 ジャムサンド	ごはん・オープン焼き	牛乳 せんべい	642 Kcal	22	水	牛乳 ポーロ	チャーハン・しゅうまい	牛乳 せんべい	504 Kcal	22	水	コーンサラダ・中華スープ	15.6 g	14.5 g
			スパゲッティサラダ・味噌汁		23.7 g				さくらんぼゼリー							
			ヨーグルト		21.7 g											
8	水	牛乳 せんべい	たけのごはん・豆腐ハンバーグ	牛乳 クラッカー	521 Kcal	23	木	牛乳 ジャコトースト	ごはん・ハンバーグきのこソース	牛乳 クリームパン	561 Kcal	23	木	海藻サラダ・味噌汁	22.5 g	15 g
			じゃこサラダ・けんちん汁		14.9 g				バナナ							
			バナナ		12.7 g											
9	木	牛乳 バナナ	ごはん・鮭のみそ焼き	牛乳 ☆チーズスコーン	568 Kcal	24	金	牛乳 ビスケット	ごはん・クリームコロッケ	ジョア せんべい	513 Kcal	24	金	茹で野菜・味噌汁	15.3 g	15.6 g
			キャベツサラダ・味噌汁		24 g				ヨーグルト							
			もも缶		20.8 g											
10	金	牛乳 カミカミ昆布	ごはん・キャベツメンチカツ	幼児牛乳 えびせん	571 Kcal	27	月	牛乳 豆乳餅	ごはん・鯖の味噌煮	牛乳 プリン	557 Kcal	27	月	春雨サラダ・味噌汁	14.7 g	18.5 g
			中華サラダ・エッグスープ		16.1 g				もも缶							
			ヨーグルト		12.1 g											
13	月	牛乳 せんべい	ごはん・しょうが焼き風炒め	牛乳 せんべい	524 Kcal	28	火	牛乳 ビスケット	ごはん・ほうれん草のポテトグラタ	アシドミルク せんべい	445 Kcal	28	火	ゴマ和え・野菜スープ	11.7 g	7.2 g
			骨太サラダ・味噌汁		12.3 g				オレンジ							
			プリン		8.2 g											
14	火	牛乳 ホットケーキ	二色ごはん（鶏そぼろ・炒り卵）	ヨーグルト ミニせんべい	545 Kcal	29	水	牛乳 ジャムサンド	ごはん・鮭の香草焼き	ヨーグルト ミニせんべい	643 Kcal	29	水	枝豆のポテトサラダ・味噌汁	25.1 g	17 g
			スナップエンドウ・そうめん汁		18.8 g				バナナ							
			オレンジ		8 g											
15	水	牛乳 クラッカー	ごはん・鯖のタルタル焼き	牛乳 せんべい	569 Kcal	30	木	牛乳 バナナ	パン・オムレツ	牛乳 ☆青のリトースト	544 Kcal	30	木	コーンサラダ・ボークビーンズ	23.7 g	20 g
			切り干し大根サラダ・味噌汁		21.7 g				オレンジ							
			バナナ		18.5 g											
16	木	牛乳 ポーロ	ドライカレー・型抜きチーズ	牛乳 ☆ジャコトースト	518 Kcal	31	金	牛乳 せんべい	ごはん・かつおカツ	幼児牛乳 プチシュー	581 Kcal	31	金	ごぼうサラダ・味噌汁	24.3 g	18 g
			謎ドレッシングサラダ		26.7 g				メロン							
			フルーツヨーグルト		14.1 g											
17	金	牛乳 ビスケット	ごはん・ピーマン天ぷら	果物ジュース せんべい	536 Kcal	31	金	牛乳 せんべい	ごはん・かつおカツ	幼児牛乳 プチシュー	581 Kcal	31	金	ごぼうサラダ・味噌汁	24.3 g	18 g
			さんまのおかか煮・豚汁		13.9 g											
			野菜ゼリー		13.5 g											

献立は畑の都合上、多少変更もありますがいつも新鮮で豊かな野菜が給食にたくさん登場します。ご理解ご協力をお願いいたします。