



# 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に泳いでいます。新入園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 | 50 g  |
| 人参   | 15 g  |
| 油    | 2 g   |
| 豚ミンチ | 30 g  |
| だし汁  | 40 g  |
| 砂糖   | 2 g   |
| しょうゆ | 3 g   |
| みりん  | 0.5 g |
| 酒    | 1 g   |

## 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。



新入園のお友達や在園児のお友達も、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。☆は手作りおやつです。

| 日  | 曜日 | 未満児<br>おやつ   | お昼                                   | 全園児<br>おやつ         | 栄養価      |             | 日  | 曜日 | 未満児<br>おやつ    | お昼                                     | 全園児<br>おやつ        | 栄養価      |             |
|----|----|--------------|--------------------------------------|--------------------|----------|-------------|----|----|---------------|----------------------------------------|-------------------|----------|-------------|
|    |    |              |                                      |                    | エネルギー    | たんぱく質<br>脂質 |    |    |               |                                        |                   | エネルギー    | たんぱく質<br>脂質 |
| 1  | 水  | 牛乳<br>ジャムサンド | ごはん・鯖の味噌焼き<br>切干煮物・八宝湯<br>オレンジ       | 牛乳<br>せんべい         | 538 Kcal |             | 20 | 月  | 牛乳<br>バナナ     | ごはん・鯖のカレー焼き<br>里芋煮物・すまし汁<br>パイン缶       | 牛乳<br>せんべい        | 519 Kcal |             |
|    |    |              |                                      |                    | 22.8 g   |             |    |    |               |                                        |                   | 23.7 g   |             |
|    |    |              |                                      |                    | 15.6 g   |             |    |    |               |                                        |                   | 11.6 g   |             |
| 2  | 木  | 牛乳<br>ビスケット  | ごはん・鶏の唐揚げ<br>ごぼうサラダ・すまし汁<br>子どもの日ゼリー | ジョア<br>せんべい        | 512 Kcal |             | 21 | 火  | 牛乳<br>せんべい    | ごはん・豆腐の中華煮<br>肉団子・レタスサラダ<br>オレンジ       | アシドミルク<br>☆ホットケーキ | 535 Kcal |             |
|    |    |              |                                      |                    | 24.4 g   |             |    |    |               |                                        |                   | 20.9 g   |             |
|    |    |              |                                      |                    | 12.6 g   |             |    |    |               |                                        |                   | 11.7 g   |             |
| 7  | 火  | 牛乳<br>せんべい   | ごはん・オープン焼き<br>スパゲティサラダ・味噌汁<br>ヨーグルト  | 牛乳<br>せんべい         | 588 Kcal |             | 22 | 水  | 牛乳<br>ボーロ     | チャーハン・しゅうまい<br>おかか和え・中華スープ<br>さくらんぼゼリー | 牛乳<br>せんべい        | 541 Kcal |             |
|    |    |              |                                      |                    | 22.1 g   |             |    |    |               |                                        |                   | 16.6 g   |             |
|    |    |              |                                      |                    | 18.1 g   |             |    |    |               |                                        |                   | 14.8 g   |             |
| 8  | 水  | 牛乳<br>せんべい   | たけのこご飯・豆腐ハンバー<br>おかか和え・けんちん汁<br>バナナ  | 牛乳<br>クラッカー        | 512 Kcal |             | 23 | 木  | 牛乳<br>じゃこトースト | ごはん・ハンバーグきのこソース<br>海藻サラダ・味噌汁<br>バナナ    | 牛乳<br>せんべい        | 558 Kcal |             |
|    |    |              |                                      |                    | 22.1 g   |             |    |    |               |                                        |                   | 18.1 g   |             |
|    |    |              |                                      |                    | 12.8 g   |             |    |    |               |                                        |                   | 16.5 g   |             |
| 9  | 木  | 牛乳<br>バナナ    | ごはん・鮭の味噌焼き<br>大根サラダ・味噌汁<br>もも        | 牛乳<br>☆チーズスコーン     | 523 Kcal |             | 24 | 金  | 牛乳<br>ビスケット   | ごはん・クリームコロッケ<br>ごま和え・味噌汁<br>ヨーグルト      | ジョア<br>クリームパン     | 545 Kcal |             |
|    |    |              |                                      |                    | 24.4 g   |             |    |    |               |                                        |                   | 16.6 g   |             |
|    |    |              |                                      |                    | 12.1 g   |             |    |    |               |                                        |                   | 14 g     |             |
| 10 | 金  | 牛乳<br>せんべい   | ごはん・キャベツメンチ<br>おかか和え・エッグスープ<br>ヨーグルト | 幼児牛乳<br>クッキー       | 592 Kcal |             | 27 | 月  | 牛乳<br>豆乳餅     | ごはん・鯖の味噌煮<br>春雨サラダ・味噌汁<br>もも           | 牛乳<br>プリン         | 524 Kcal |             |
|    |    |              |                                      |                    | 21.4 g   |             |    |    |               |                                        |                   | 21.2 g   |             |
|    |    |              |                                      |                    | 17.6 g   |             |    |    |               |                                        |                   | 16 g     |             |
| 13 | 月  | 牛乳<br>せんべい   | ごはん・生姜焼き<br>コーンサラダ・味噌汁<br>プリン        | 牛乳<br>せんべい         | 565 Kcal |             | 28 | 火  | 牛乳<br>豆乳餅     | ごはん・ほうれん草のグラタ<br>レタスサラダ・野菜スープ<br>オレンジ  | アシドミルク<br>せんべい    | 546 Kcal |             |
|    |    |              |                                      |                    | 18.3 g   |             |    |    |               |                                        |                   | 19.1 g   |             |
|    |    |              |                                      |                    | 18.4 g   |             |    |    |               |                                        |                   | 11.6 g   |             |
| 14 | 火  | 牛乳<br>クラッカー  | そばろごはん・炒り卵<br>ツナサラダ・すいとん汁<br>オレンジ    | 牛乳<br>せんべい         | 566 Kcal |             | 29 | 水  | 牛乳<br>ジャムサンド  | ごはん・鮭の香草焼き<br>ポテトサラダ・味噌汁<br>バナナ        | ヨーグルト<br>せんべい     | 502 Kcal |             |
|    |    |              |                                      |                    | 24.3 g   |             |    |    |               |                                        |                   | 19.7 g   |             |
|    |    |              |                                      |                    | 13.8 g   |             |    |    |               |                                        |                   | 9.6 g    |             |
| 15 | 水  | 牛乳<br>ホットケーキ | ごはん・鯖のタルタル焼き<br>おかか和え・味噌汁<br>オレンジ    | ヨーグルト<br>せんべい      | 512 Kcal |             | 30 | 木  | 牛乳<br>バナナ     | パン・オムレツ<br>コーンサラダ・ポークビーン<br>オレンジ       | 牛乳<br>プチシュー       | 531 Kcal |             |
|    |    |              |                                      |                    | 21.4 g   |             |    |    |               |                                        |                   | 24.9 g   |             |
|    |    |              |                                      |                    | 16.5 g   |             |    |    |               |                                        |                   | 19.1 g   |             |
| 16 | 木  | 牛乳<br>ボーロ    | ドライカレー・チーズ<br>キャベツサラダ<br>フルーツヨーグルト   | 牛乳<br>せんべい         | 552 Kcal |             | 31 | 金  | 牛乳<br>せんべい    | ごはん・カツオカツ<br>ごぼうサラダ・味噌汁<br>メロン         | 幼児牛乳<br>☆青のリトースト  | 521 Kcal |             |
|    |    |              |                                      |                    | 17.1 g   |             |    |    |               |                                        |                   | 24.4 g   |             |
|    |    |              |                                      |                    | 17.7 g   |             |    |    |               |                                        |                   | 9.7 g    |             |
| 17 | 金  | 牛乳<br>豆乳餅    | ごはん・ピーマン天ぷら<br>さんまおかか煮・豚汁<br>野菜ゼリー   | 果物ジュース<br>☆じゃこトースト | 547 Kcal |             |    |    |               |                                        |                   |          |             |
|    |    |              |                                      |                    | 23.5 g   |             |    |    |               |                                        |                   |          |             |
|    |    |              |                                      |                    | 13.8 g   |             |    |    |               |                                        |                   |          |             |