



きゅうしょく だより



足 近 保 育 園
令和5年4月26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が急に病気にかかってしまい、先日、急遽収穫をしました。今まで当たり前に採れていた野菜も採れない年もある！いただけることにより一層感謝して給食を作っていくと思います。500 株ほど植えた苺も例年より早く収穫が楽しめています^^ 真っ赤な苺を摘む嬉しそうな子どもたちの様子はブログでもお伝えしますのでお楽しみに！先日はさくら・もも組のみんなが、園長先生や畑のスタッフ、ぎふ農協の方と一緒に夏野菜の苗を植えました。
たくさんの夏野菜が収穫できるといいですね。毎日の給食で沢山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。

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などのお浸しや魚（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ね。

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や畑の様子など載せていますので是非ご覧ください☆
コメントも募集中です!!



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

注意：園ではパウダー状のピーナツ粉を使用しています。ピーナツの粒の残った粉末や誤嚥、アレルギーには十分ご注意ください。

5月には旬を迎えるスナッペンとうや玉ねぎ（晩生）もいっぱい採れますので、新鮮な野菜を無駄にしないように献立を考えていきたいと思います☆



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 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	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
1	月	牛乳 ジャムサンド	ごはん・鉄腕ハンバーグ 切り干し大根煮物・味噌汁 オレンジ	牛乳 ビスケット	556 Kcal 20.1 g 16.6 g	18	木	牛乳 蒸しパン	ごはん・グリルチキン 胡麻和え・味噌汁 オレンジ	牛乳 ビスケット	506 Kcal 21.6 g 15.1 g
2	火	牛乳 じゃこトースト	ごはん・春巻き スナッペンエンドウ・味噌汁 こどもの日ゼリー	ジョア せんべい	527 Kcal 14.3 g 10.7 g	19	金	牛乳 バナナ	ごはん・はんぺんフライ 大根サラダ・味噌汁 ももゼリー	幼児牛乳 クリームパン	527 Kcal 15.4 g 14.9 g
8	月	牛乳 ポーロ	ごはん・鯖のカレー焼き 五目豆煮物・味噌汁 もも缶	アシドミルク せんべい	514 Kcal 24.1 g 9.8 g	22	月	牛乳 せんべい	ごはん・鮭のパン粉焼き 大根煮物・えんどう・かきたま バナナ	ヨーグルト ミニせんべい	505 Kcal 25.6 g 7.1 g
9	火	牛乳 ポーロ	ごはん・大根そぼろ煮 厚焼き玉子・味噌汁 バナナ	ヨーグルト ミニせんべい	544 Kcal 19.5 g 15.6 g	23	火	牛乳 ホットケーキ	竹の子ごはん・肉団子 レタスサラダ・味噌汁 ヨーグルト	牛乳 ビスケット	512 Kcal 19.2 g 13.8 g
10	水	牛乳 せんべい	チャーハン・しゅうまい スナッペンえんどう・中華スープ ヨーグルト	牛乳 ☆ホットケーキ	521 Kcal 18.3 g 12.8 g	24	水	牛乳 ポーロ	食パン・ジャム・鯖マヨ焼き 豆サラダ・クリームスープ プリン	牛乳 せんべい	549 Kcal 23.8 g 20.4 g
11	木	牛乳 カミカミ昆布	ごはん・鯖タルタル焼き 小粒がんも煮物・そうめん汁 ハネジューメロン	牛乳 せんべい	523 Kcal 22.6 g 16.6 g	25	木	牛乳 ビスケット	ごはん・厚揚げのそぼろ煮 わかめのサラダ・味噌汁 アメリカンチェリー	ヨーグルト ミニせんべい	538 Kcal 22.3 g 16 g
12	金	牛乳 せんべい	ごはん・エビカツ レタスサラダ・味噌汁 チーズムース	果物ジュース せんべい	527 Kcal 17.3 g 10.1 g	26	金	牛乳 豆乳餅	ごはん・白身フライ 春雨サラダ・豚汁 パイン缶	アシドミルク せんべい	546 Kcal 14.9 g 15.6 g
15	月	牛乳 バナナ	ごはん・焼肉風炒め物 レタスサラダ・味噌汁 オレンジ	牛乳 オールレーズン	533 Kcal 21.3 g 20.7 g	29	月	牛乳 カミカミ昆布	ごはん・鯖の味噌煮 きんぴらごぼう・味噌汁 オレンジ	アシドミルク せんべい	513 Kcal 20 g 11.7 g
16	火	牛乳 ビスケット	ごはん・鮭の味噌焼き ごぼうサラダ・豆乳スープ パイン缶	牛乳 ☆クッキー	518 Kcal 21.2 g 12.7 g	30	火	牛乳 せんべい	ハヤシライス・型抜きチーズ 大根ジャコサラダ フルーツゼリー	牛乳 ☆誕生日デザート	554 Kcal 15.7 g 15.9 g
17	水	牛乳 ジャムサンド	ドライカレー・型抜きチーズ 野菜サラダ フルーツヨーグルト	牛乳 せんべい	533 Kcal 16.9 g 18.5 g	31	水	牛乳 ジャムサンド	ごはん・肉団子のあんかけ アンサンブルエッグ・味噌汁 バナナ	牛乳 せんべい	532 Kcal 17.2 g 14.4 g