

きゅうしょくだより

2019.04.01.

ご入園・ご進級 おめでとうございます

進級・入園したてのおともだち・保護者の皆さんも新たな気持ちで過ごす4月ですね。桜本保育園の給食は『みんなでおいしく・楽しく食べる』を大きなテーマに、家庭で食べなれた味・食べやすいメニューを取り入れています。給食を通して色々な食経験を積み、興味関心を深め楽しい給食時間を過ごせるようにと考えています。食事のこと・栄養のこと・レシピのことなど、気になることや聞きたいことがあれば、いつでも声をかけてくださいね。1年間よろしくお願ひします。

☆保育園の給食について☆

みんなで食べられるメニューを中心に、自園献立（桜本保育園の献立）で提供します

- 手作りの給食・・・添加物の多い食品はできるだけ使っていません
食材の味をしっかりと味わえるよううす味を心がけています
- 健康なからだづくり・・・成長に必要な栄養をバランスよくとれるよう献立を立てます
1日に必要な栄養の40～50%がとれるようになっています
おやつ時間は”牛乳”だけではなく、”豆乳”の日あります
豆乳は大人にはもちろんですが、こどもの成長に必要な栄養素がバランスよく入っています
また、メニューにあわせて麦茶の日もあります
- アレルギー食・・・みんなでなるべく同じメニューを食べられるようにしています
たまごアレルギーのある子どもと一緒に食べられるノンエッグマヨネーズを使っています
食物アレルギーがある子どもには、代替食を提供します
毎月中旬～月末にかけて翌月の献立を見て、保護者と栄養士で献立のチェックをし、代替食の確認をします
- 行事食・・・季節に合った行事食の他に、麺の日（月2回）、虹色めにゆー（月2～3回）があります。虹色めにゆーはメニュー表には献立内容は載せていないので、当日を楽しみにしていただいね



おすすめ レシピ

《リヨネーズポテト》

レシピは4人分です

じゃが芋	200g
たまねぎ	50g
ベーコン	20g
バター	10g
塩	0.8g
こしょう	少々
パセリ	1.5g

- ①じゃが芋は5mm厚さのいちょう切りにし、水にさらしてあく抜きをしてから固めに茹でる。
- ②たまねぎは縦半分にしてスライス。パセリはみじん切り。ベーコンは千切りにする
- ③フライパンにバターを入れベーコンを炒め、たまねぎを入れしんなりするまで炒める。
- ④じゃが芋を加え塩を入れ炒める。
- ⑤全体に焼き色がついたらパセリを加え、こしょうをふって出来上がり。

★じゃが芋の切り方はいちょう切りのほか、くし切りや棒状に切ってもいいと思います。新じゃがなら皮付きのままでもOKです。

★塩の量はベーコンやバターの塩分があるので味を見ていれてくださいね。



1日を元気に楽しく過ごすために朝ごはんはとても大切な働きをします。おにぎりやパンなど必ず何か食べて登園をしてください。

給食準備のため、お休みの連絡は9:00までにお願ひします。



今が旬の食材



きゃべつ



あすぱらがす・たけのこ

じゃがいも・たまねぎ



さやえんどう

いちご



☆ 4がつ りにゆうしょく めにゆー ☆

日	曜	ごっくん期(初期~5・6か月~)		もぐもぐ期(中期~7・8か月~)		かみかみ期(後期~9・10・11か月~)		ぱくぱく期(完了期~12~18か月~)	
		ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ
1	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと じゃがいものペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし じゃがいものやわからかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる ぶたにくのうすくずに つぶし にんじんとじゃがいものさらだ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる ぶたにくのしょうがやき きざみ ぼてとさらだ はっさく	とうにゆう きゃろっとけーき
2	か	つぶしがゆ うすいすましじる しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる しろみざかなのうすくずに つぶし にんじんのやわからかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん すましじる しろみざかなのうすくずに にんじんのやわからかに みるく 80	みるく 200	ごはん かきたまじる やきざかな(しゃけ) きりほしだいこんのもの きざみ きよみかん	ぎゅうにゆう びすこ ばかうけせんべい
3	すい	ぱんがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペーすと ぶろっこりーのペーすと みるく 160	みるく 200	ぱんがゆ やさいすーぶ こうやどうふのうすくずに つぶし ぶろっこりーのやわからかに つぶし みるく 120	みるく 200	ぱたーろーる やさいすーぶ こうやどうふのうすくずに きざみ ぶろっこりーのやわからかに きざみ みるく 80	みるく 200	ぱたーろーる やさいすーぶ じゃがいものかんとりーに きざみ ぶろっこりーのしおゆで きざみ はっさく	ぎゅうにゆう たきこみごはん
4	もく	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわからかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわからかに みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる とりにくのてりやき きざみ ひじきのいりに きざみ おれんじ	ぎゅうにゆう やきそば
5	きん	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと じゃがいものペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに じゃがいものやわからかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに じゃがいものやわからかに つぶし みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる むきがれのほいるやき きざみ りよねーすぼてと きざみ あまなつかん	ぎゅうにゆう ごまくらっかー
6	ど	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる きぬどうふのやわからかに つぶし にんじんのやわからかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる ふわふわおむれつ にんじんのやわからかに みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる たまごやき きざみ こまつなのなむる きざみ きよみかん	ぎゅうにゆう かすてら
8	げつ	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ こうやどうふのうすくずに きゃべつのやわからかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん きざみ とうにゆうしちゅー きゃべつのやわからかに きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん 8:ぼーくかれー きざみ 22:ちきんかれー きざみ ごまどれっしんぐさらだ きざみ みかん	ぎゅうにゆう りんごぜりー くらっかー
9	か	ぱんがゆ うすいやさいすーぶ ふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	ぱんがゆ やさいすーぶ ふのうすくずに つぶし にんじんのやわからかに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくぱん とうにゆうすーぶ にくだんごのうすくずに にんじんのやわからかに みるく 80	みるく 200	しょくぱん とうにゆうこーんすーぶ はんばーぐ きざみ こーるすろーさらだ きざみ おれんじ	とうにゆう ふかしいも
10	すい	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) こうやどうふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) とりささみのうすくずに つぶし きゃべつのやわからかに つぶし みるく 120	みるく 200	にこみうどん(にんじん・たまねぎ) とりささみのうすくずに つぶし きゃべつとにんじんのさらだ きざみ みるく 80	みるく 200	みーとそーすすばげってい きざみ ぐりーんさらだ きざみ くしがたとまと きざみ	ぎゅうにゆう わかめごはん
11	もく	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる ふのうすくずに つぶし ほうれんそうのやわからかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる ふのうすくずに きざみ ほうれんそうのおひたし きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる かきあげ きざみ おひたし きざみ きよみかん	ぎゅうにゆう まかるにのあべかわ
13	ど	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる きぬどうふのやわからかに つぶし にんじんのやわからかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる きぬどうふのやわからかに にんじんのやわからかに みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる とうふのまつかぜやき きざみ のりあえ きざみ きよみかん	ぎゅうにゆう すていっくぱん
25	もく	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりればーのうすくずに きざみ ほうれんそうのやわからかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりればーのうすくずに ほうれんそうのおひたし きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる ればーのたつたあげ きざみ おひたし きざみ きよみかん	ぎゅうにゆう まかるにのあべかわ
12	きん	☆にじいろ めにゆー☆		☆にじいろ めにゆー☆		☆にじいろ めにゆー☆		☆にじいろ めにゆー☆	
26	きん	☆にじいろ めにゆー☆		☆にじいろ めにゆー☆		☆にじいろ めにゆー☆		☆にじいろ めにゆー☆	



4月のこんだて

けつ	か	すい	もく	きん	ど
1	2	3	4	5	6
ごはん ぶたにくのしょうがやき ぼてとさらだ みそしる(ほうれんそう・ふ) はっさく	げんまいごはん やきざかな(しゃけ) きりぼしだいこんのもの かきたまじる きよみかん	ばたーろーる じゃがいものかんとりに しおゆでぶろっこりー やさいすーぶ はっさく	ごはん とりにくのてりやき ひじきのいりに みそしる(じゃがいも・たまねぎ) おれんじ	むぎごはん むきがれいのほいるやき りよねーずぼてと みそしる(なまあげ・ちんげんさい) あまなつかん	ごはん きりぼしだいこんのたまごやき こまつなのなむる みそしる(とうふ・なめこ) きよみかん
とうにゅう きやろつとけーき	ぎゅうにゅう びすこ ばかうけせんべい	ぎゅうにゅう たきこみごはん	ぎゅうにゅう やきそば	ぎゅうにゅう ごまくらっかー	ぎゅうにゅう かすてら
8	9	10	11	12	13
ざっこくまい ぼーくかれー ごまどれっしんぐさらだ あまなつかん	しょくばん はんばーぐ こーるすろーさらだ とうにゅうこーんすーぶ おれんじ	みーとそーす すばげってい ぐりーんさらだ くしがたとまと 	ごはん きゃべつのかきあげ ほうれんそうのおひたし みそしる(さつまあげ・ねぎ) きよみかん	*にじいろめにゅー* 	ごはん とうふのまつかぜやき きゃべつのりあえ みそしる(わかめ・もやし) きよみかん
ぎゅうにゅう りんごぜりー りつっくらっかー	とうにゅう ふかしいも	ぎゅうにゅう わかめごはん	ぎゅうにゅう まかろにのあべかわ		ぎゅうにゅう すていっくばん
15	16	17	18	19	20
ごはん ぶたにくのしょうがやき ぼてとさらだ みそしる(ほうれんそう・ふ) はっさく	げんまいごはん やきざかな(しゃけ) きりぼしだいこんのもの かきたまじる きよみかん	ばたーろーる じゃがいものかんとりに しおゆでぶろっこりー やさいすーぶ はっさく	ごはん とりにくのてりやき ひじきのいりに みそしる(じゃがいも・たまねぎ) おれんじ	むぎごはん むきがれいのほいるやき りよねーずぼてと みそしる(なまあげ・ちんげんさい) あまなつかん	ごはん きりぼしだいこんのたまごやき こまつなのなむる みそしる(とうふ・なめこ) きよみかん
とうにゅう きやろつとけーき	ぎゅうにゅう びすこ ばかうけせんべい	ぎゅうにゅう たきこみごはん	ぎゅうにゅう やきそば	ぎゅうにゅう ごまくらっかー	ぎゅうにゅう かすてら
22	23	24	25	26	27
ざっこくまい ぼーくかれー ごまどれっしんぐさらだ あまなつかん	しょくばん はんばーぐ こーるすろーさらだ とうにゅうこーんすーぶ おれんじ	みーとそーす すばげってい ぐりーんさらだ くしがたとまと 	ごはん ればーのたつたあげ ほうれんそうのおひたし みそしる(さつまあげ・ねぎ) きよみかん	*にじいろめにゅー* 	ごはん とうふのまつかぜやき きゃべつのりあえ みそしる(わかめ・もやし) きよみかん
ぎゅうにゅう りんごぜりー りつっくらっかー	とうにゅう ふかしいも	ぎゅうにゅう わかめごはん	ぎゅうにゅう まかろにのあべかわ		ぎゅうにゅう すていっくばん
29	30	 <p>このまーくが あるときは しゅしよく(おべんとう)は いらないよ</p>			
おやすみ	おやすみ				
					