

# 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。さくらっこ保育園の食育は『みんなでおいしく・楽しく食べる』を大きなテーマにしています。

給食では、家庭で食べなれた味や食べやすいメニューを取り入れながら、初めて出会う食材や料理を無理なくたべられるように工夫しています。

給食を通して、たくさんの食べる事の経験を積んでいけるようにお手伝いができたらと考えています。

食事のこと・栄養のこと・レシピのことなど、気になる事や聞きたい事があれば、いつでも声をかけてくださいね。1年間よろしくお祈いします♪

### ☆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・・・食材の味をしっかりと味わえるように、“うす味”を心がけています。  
食品添加物の多い食材は、できるだけ使っていません。
- 健康なからだづくり・・・成長に必要な栄養をバランスよく取れるよう献立を立てます  
1日に必要な栄養の40～50%が取れるようになっています  
玄米の日・雑穀米の日・豆乳の日などがあります。  
こどもの成長に必要な栄養がバランスよく入っている食品を取り入れています
- 対応食・・・・・・・・・・みんなでなるべく同じメニューを食べられる献立にしています  
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  
体調のすぐれない子どもには、配慮食 ともに合わせて提供します。  
※病院のお医者さんから指示があった場合のみ対応します。
- 行事食・・・・・・・・・・こどもの日・七夕など季節の行事食があります。  
さくらっこのスペシャルメニュー 『虹色メニュー』（月2～3回）  
桜本保育園・さくらっこ保育園で会ったお友だちのルーツにちなんだ我が家の味を  
さくらっこのみんなで分かち合うメニューです。



## 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
しお塩	0.8g
こしょう	少々
パセリ	1,5g

- ①じゃが芋は5mm厚さのいちよう切りにし、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よう切りのほか、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までにお祈いします。



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 めにゅー ☆

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 おかし	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	とうにゅー きゅーとけーき
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 にんじんのやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん かきたまじる やきざかな(しゃけ) きりぼしだいこんのもの きざみ きよみかん	ぎゅーにゅー びすこ ぱかうせんべい
3	すい	ばんがゆ 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	ばんがゆ 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らかに つぶし みるく 120	みるく 200	ばたーろーる 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らかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ばたーろーる 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	ぎゅーにゅー 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 にんじんのやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	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	ぎゅーにゅー 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 じゃがいものやわらかに つぶし みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる むきがいのほいるやき きざみ りよねーすぼてと きざみ あまなつかん	ぎゅーにゅー 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 きぬどうふのやわらかに つぶし にんじんのやわらかに 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 にんじんのやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	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	ぎゅーにゅー 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 とうにゅーしちゅー きゃべつのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	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	ぎゅーにゅー りんごぜりー くらっかー
9	か	ばんがゆ 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	ばんがゆ やさいすーぶ ふのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくばん とうにゅーすーぶ にくだんごのうすくずに にんじんのやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん とうにゅーこーんすーぶ はんばーぐ きざみ こーるすろーさらだ きざみ おれんじ	とうにゅー 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 おかし	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	ぎゅーにゅー 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 おかし	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	ぎゅーにゅー まかにのあべかわ
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 きぬどうふのやわらかに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる きぬどうふのやわらかに にんじんのやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	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	ぎゅーにゅー 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 おかし	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	ぎゅーにゅー まかにのあべかわ
12	きん	☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆	
26	きん	☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆	



# 4月のこんだて

げつ	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) きりほしだいこんのもの 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 きりほ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*  ふいりびん	ごはん とうふのまつかぜやき きゃべつのはりあえ みそしる(わかめ・もやし) きよみかん
ぎゅうにゅう りんごせりー りつくらっかー	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) きりほしだいこんのもの 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 きりほ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 れぼーのたつたあげ 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*  かんこく・ちょうせん	ごはん とうふのまつかぜやき きゃべつのはりあえ みそしる(わかめ・もやし) きよみかん
ぎゅうにゅう りんごせりー りつくらっかー	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				
おやすみ	おやすみ				