

# 4月給食だより

社会福祉法人ほほえみ福祉会 吉田保育所 H24・4月

	月	火	水	木	金	土
昼食	2 ごはん きゃべつの味噌汁 厚焼卵 ほうれん草のごま和え	3 カレーライス すまし汁 春きゃべつのごま和え	4 ふりかけごはん 大根の味噌汁 春野菜の肉じゃが イカの酢の物	5 ごはん きくらげのスープ マーボー豆腐 拌三糸	6 ごはん 豚汁 魚のクラッカー揚げ ほうれん草の菜種和え	7 ごはん じゃが芋とわかめの味噌汁 鶏肉のくわやき きゃべつとじゃこの浅漬け
午前のおやつ (もも、つくし組)	焼じゃが	うどんきな粉	せんべい	南瓜スティック	ころころおむすび	黒豆の甘煮
午後のおやつ	炊き込みおむすび	一口寿司	焼ビーフン	わかめおむすび	焼じゃが・煮干せんべい	ゆかりおむすび
昼食	9 ちらし寿司 そうめん汁 筑前煮 かみかみサラダ	10 ごはん 豆腐の味噌汁 魚のゆうあん焼き 切り干し大根の煮物	11 ごはん じゃが芋の味噌汁 春の山菜かき揚げ ほうれん草の白和え	12 納豆ごはん なめこの味噌汁 新玉ねぎのそぼろ煮 菜の花の胡麻和え	13 ☆ごはん わかめときゃべつの味噌汁 魚のごまみそ焼き 山菜のあえ物	14 3色井 きのこの味噌汁 ひじきと大豆の煮物
午前のおやつ (もも、つくし組)	せんべい	南瓜の煮物	煮干しせんべい	やきいも	季節のくだもの	ころころおむすび
午後のおやつ	昆布おむすび	さくらもち	きな粉おむすび	古代米おむすび	つくしおむすび	野菜チヂミ
昼食	16 ごはん かき玉汁 魚のフレーク焼き 春キャベツの甘酢和え	17 ごはん きゃべつの味噌汁 厚焼き卵 ほうれん草の胡麻和え	18 ふりかけごはん 大根の味噌汁 春野菜の肉じゃが 白和え	19 ごはん 大根ときくらげのスープ マーボー豆腐 拌三糸	20 ごはん 豚汁 魚のクラッカー揚げ ほうれん草の菜種和え	21 ごはん じゃが芋とわかめの味噌汁 鶏肉のくわやき きゃべつとじゃこの浅漬け
午前のおやつ (もも、つくし組)	焼きじゃが	うどんきな粉	せんべい	南瓜スティック	ころころおむすび	黒豆の甘煮
午後のおやつ	炊き込みおむすび	一口寿司	焼きビーフン	わかめおむすび	焼きじゃが・煮干しせんべい	ゆかりおむすび
昼食	23 ごはん 豆腐の味噌汁 魚のゆうあん焼き 切り干し大根の煮物	24 ちらし寿司 そうめん汁 筑前煮 かみかみサラダ	25 ごはん じゃが芋の味噌汁 春の山菜かき揚げ ひじきの酢の物	26 納豆ごはん なめこの味噌汁 新たまねぎのそぼろ煮 ほうれん草のごまあえ	27 鯖ごはん 若竹汁 じゃが芋のしゃきしゃきソ テー 金時豆の甘煮	28 お弁当の日
午前のおやつ (もも、つくし組)	南瓜の煮物	せんべい	煮干しせんべい	やきいも	季節のくだもの	せんべい
午後のおやつ	ごま塩おむすび	さくらもち	ふきおむすび	昆布おむすび	きな粉おむすび	野菜チヂミ
昼食	30 振替休日					
午前のおやつ (もも、つくし組)						
午後のおやつ						

ごはんは5分づき米です。保育所に精米機があるので使う都度精米しています。

☆「かみかみ献立」 ★「お誕生会メニュー」

\*都合により献立が変わる場合があります。ふりかけごはんは「手作りぬかふりかけ」です！

ふきのとう



のびる



すいぼ



菜の花



## 春(4月~6月)の旬の食材

ふきのとう・菜の花・うど・筍・  
きゃべつ・新じゃが芋・新たまねぎ・  
グリンピース・うど・クレソン・  
わかめ・ほたて・かれい  
いちご・なつみかん

真砂で採れる野草です！給食で、てん  
ぷらや、あえ物にしました！

今月の献立中

ほうれんそう、きゃべつ、大  
豆、大根、黒豆、山菜は、  
真砂の野菜です！

火曜日と金曜日をもってきてもらい  
ます。子どもたちもおおいしくいた  
っていますよ！

## 入所・進級おめでとうございます。

今年も一年間で、子どもたちの好きな食べ物が少し  
でも増えるようにと調理員一同、心をこめて、おいし  
い給食作りに励みたいと思います。よろしくお願いま  
す。

また給食やおやつレシピが欲しい方は職員にお伝  
えください。

## 吉田保育所の給食について

子どもたちには保育所で元気いっぱい遊び、給食もた  
くさん食べてほしいと思います。

保育所の給食は、和食中心の食事になっています。

和食は昔から食べられている日本の食事です。田や畑  
を耕し、米や野菜を育てて収穫したものを使い、地元の  
海でとれた魚を調理して食べているので日本人のから  
だに合った食事です。油をあまり使わずに素材の味を生  
かすようにしています。

食材や調味料もできる限り地元の食材を使うように  
しています。地元の物は鮮度もよく、とてもおいしいで  
す。その時期にとれた旬の食材を使っています。

3時のおやつは、おむすびを基本としています。おや  
つも第4の食事と言われるくらいとても大切で、しっか  
り食べて欲しい“食事”です。お米は熱や力のもととな  
ります。おむすびをよく噛んで食べることで、あごや歯  
がじょうぶになり、午後も元気に遊ぶことができます。  
いろいろな味のおむすびを用意して、「今日は何のおむす  
びかな？」と楽しんで欲しいと思っています。

人が味覚を判断するもとなるのは幼児期の味の記  
憶です。味の記憶はその子どもがどういう食生活を送  
ってきたかで異なり、それが好き嫌いにつながります。

離乳期から幼児期にかけて色々な味を経験すること  
で豊かな味の記憶をもつことになり、何でも食べる子に  
育つといわれています。たくさんの味を感じるようにな  
るには、素材そのものを味わえるように薄味にすること  
が大切です。保育所の給食は、薄味を心がけています。