

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 H25・4月

	月	火	水	木	金	土
昼食	1 ごはん きゃべつの味噌汁 五目豆 わかめの酢の物	2 ごはん 豆腐の味噌汁 魚のから揚げ 納豆和え	3 ごはん 大根の味噌汁 肉じゃが かみかみサラダ	4 ごはん かき玉汁 魚のごまみそ焼き 炒り豆腐	5 わかめごはん 根菜汁 豆腐のきのこあんかけ 切干大根の酢の物	6 ごはん じゃが芋とわかめの味噌汁 鶏のくわ焼き クレソンの和え物
	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	黒豆煮	ころころおむすび	焼き芋
午後のおやつ	梅じゃこおむすび	一口寿司	わかめおむすび	大根葉おむすび	焼きじゃが・煮干しせんべい	ゆかりおむすび
昼食	8 ごはん そうめん汁 筑前煮 ひじきの酢の物	9 ごはん 豆腐の味噌汁 山菜のかき揚げ 切干大根の煮物	10 ごはん さつま芋の味噌汁 魚のフレーク焼き 白和え	11 ごはん なめこの味噌汁 厚焼き卵 もやしの胡麻和え	12 ごはん わかめときゃべつの味噌汁 魚の塩焼き 金平ごぼう	13 親子丼 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) 野菜チヂミ	南瓜の煮物	煮干しせんべい	ふかしいも	季節のくだもの	ころころおむすび
午後のおやつ	さくらもち	昆布おむすび	きな粉おむすび	茶むすび	人参おむすび	のりおむすび
昼食	15 ごはん 豆腐の味噌汁 魚のから揚げ 大根の酢の物	16 ☆ごはん きゃべつの味噌汁 五目豆 わかめの酢の物	17 ごはん 大根の味噌汁 魚の照り焼き かみかみサラダ	18 ごはん かき玉汁 肉じゃが 納豆和え	19 わかめごはん 根菜汁 豆腐のきのこあんかけ 切干大根の酢の物	20 ごはん じゃが芋とわかめの味噌汁 鶏のくわ焼き クレソンの和え物
	午前のおやつ (もも、つくし組) うどんきな粉	焼きじゃが	せんべい	黒豆煮	ころころおむすび	焼き芋
午後のおやつ	一口寿司	梅じゃこおむすび	わかめおむすび	大根葉おむすび	焼きじゃが・煮干しせんべい	ゆかりおむすび
昼食	22 ごはん 豆腐の味噌汁 山菜のかき揚げ 切干大根の煮物	23 ★さくらごはん そうめん汁 レパールのからめ煮 ひじきの酢の物	24 ごはん さつま芋の味噌汁 魚のフレーク焼き 白和え	25 ごはん なめこの味噌汁 厚焼き卵 もやしの胡麻和え	26 ごはん わかめときゃべつの味噌汁 魚の塩焼き 金平ごぼう	27 親子丼 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) 南瓜の煮物	野菜チヂミ	煮干しせんべい	ふかしいも	季節のくだもの	ころころおむすび
午後のおやつ	きな粉おむすび	昆布おむすび	よもぎおやき	茶むすび	人参おむすび	のりおむすび
昼食	29 * 昭和の日 *	30 お弁当の日				
	午前のおやつ (もも、つくし組)	ころころおむすび				
午後のおやつ		うどんきな粉				

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。よろしくお願ひします。

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。

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。



春(4月～6月)の旬の食材
うど・筍・
きゃべつ・新じゃが芋・新たまねぎ・
グリーンピース・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！菜の花や、すいぼは、給食で食べましたが、山菜がこれからたくさん収穫できますよ！お楽しみに！！

今月の献立中
切干大根、人参、大豆、黒豆、山菜、じゃが芋、さつま芋は、真砂の野菜です！
月曜日と木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だいていますよ！