4月の献立表

２023年　4月　4日

馬木幼児園　発行

					1　土
					焼きめし もやしののり和え
3　月	4　進級式　火	5　水	6　木	7　金	8　土
希望保育	サケちらし寿司 大根のそぼろ煮 バンサンスー 清まし汁 ごはん 果物　牛乳 ◎春キャベツのスパゲッティー	鶏肉の味噌焼き レタス あすっこツナサラダ 玉子焼き ごはん 果物　牛乳 ◎さくら餅　牛乳	白身魚と春野菜の ホイル蒸し焼き うずら豆煮 人参サラダ 果物 牛乳 ◎ヨーグルト	コーンフレークチキン ほうれん草ののり和え さつま芋レモン煮 味噌汁 ごはん 果物　牛乳 ◎お好み焼き　牛乳	焼きそば ブロッコリーの 昆布和え
	おじや かぼちゃのそぼろ煮 おひたし 野菜汁	鮭のグリル ブロッコリーのツナ和え キャベツのだし煮 野菜汁	白身魚のホイル焼き 人参サラダ うずら豆煮	鶏肉のグリル ほうれん草の胡麻和え さつま芋煮 野菜汁	
10　月	11　火	12　水	13　木	14　金	15　土
赤魚のごまだれ コールスローサラダ 大豆と昆布の煮物 清まし汁 ごはん、果物 牛乳 ◎かりんとう　牛乳	マカロニポテトグラタン こんにゃくの炒り煮 ひじきのサラダ ごはん 果物 牛乳 ◎ポンデケージョ　牛乳	マーボー豆腐 大根と海藻のサラダ 金時豆煮 ごはん 果物 牛乳 ◎マカロニあべかわ　牛乳	パン　牛乳 やきそば さつまいものサラダ 豆乳スープ 果物 ◎炊き込みごはん	サバのカレー竜田揚げ じゃがいもきんぴら 小松菜のごま和え 味噌汁 ごはん 果物　牛乳 ◎あんバターサンド　牛乳	炊き込みごはん キャベツのお浸し
	赤魚の揚げ煮 キャベツの胡麻和え 大豆と昆布の煮物 野菜汁	じゃがいものチーズ焼き キャベツのお浸し にんじんスティック 野菜汁	マーボー豆腐 だいこんと海藻の煮物 金時豆煮 野菜汁	パン　または　かゆ 焼きそば風 豆乳スープ さつまいもマッシュ	魚の素揚げ じゃがいも煮 青菜のひたし 野菜汁
17　月	18　火	19　水	20　木	21　金	22　土
五目チーズオムレツ 人参サラダ 厚揚げの煮物 清まし汁 ごはん、果物 ◎フルーチェ	ユーリンチー 切干大根煮 黒豆煮 ごはん 果物　牛乳 ◎黒糖蒸しパン　牛乳	かきあげ 五目おから 小松菜のおかか和え ごはん 果物　牛乳 ◎ココアホットケーキ　牛乳	お弁当の日 ◎ざるうどん	たけのこごはん 鮭のてり焼き ジャーマンポテト 刻み昆布煮 味噌汁　果物 ◎ラスク　牛乳	春野菜スパゲッティー スティックサラダ
	五目チーズオムレツ にんじんの炒め煮 厚揚げの煮物 野菜汁	からあげ 切干大根煮 にんじんスティック 野菜汁	鶏肉のホイル焼き 炒り豆腐 ほうれん草の浸し 野菜汁	鮭のグリル ポテトマッシュ 刻み昆布煮 野菜汁	
24　月	25　火	26　水	27　木	28　金	29　土
さばのゴマみそ煮 納豆サラダ 炒めビーフン スープ ごはん　果物　牛乳 ◎えびせん　牛乳	豚肉と春野菜の炒めもの あらめ煮 春雨の酢の物 中華茶わん蒸し ごはん　果物　牛乳 ◎ポップコーン　牛乳	とうふのナゲット 切り干し大根のツナサラダ ほうれん草の浸し ごはん 果物　牛乳 ◎ドーナツ　牛乳	パン チキンカツ　レタス ブロッコリーサラダ ミネストローネ 果物　牛乳 ◎カレーうどん	鮭のピザ焼き キャベツの胡麻和え きんぴらごぼう ごはん 果物　牛乳 ◎スイートポテト　牛乳	昭和の日
魚の胡麻煮 キャベツの納豆和え 炒めビーフン 野菜汁	豚団子と野菜の煮物 あらめ煮 茶碗蒸し ごはん	豆腐のナゲット 切り干し大根煮 ほうれん草の浸し 野菜汁	コーンフレークチキン ブロッコリーサラダ ミネストローネ パン	鮭のチーズ焼き キャベツの胡麻和え 人参煮	

まんぷく

ご進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たにおいしい給食づくりを目指します。

子どもにとっては、お部屋の移動や新しい担任・お友達など新しい環境に慣れるのに精いっぱいだと思います。また４月は環境がかわることで、食欲が落ち気味。食事量を調節しながら“食べた”という達成感を味わっていきたいと思います。食に関する体験を積み重ね、食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う子どもに育ってほしいと思います。幼児園の食事が心と体の栄養を満たしてもらいたいという思いで今年度も引き続き、給食のお便りを「まんぷく」と名付けました。

給食室では、子どもたちへの愛情はもちろん、心身の健康や成長を支える安心・安全な給食を実施していきます。このおたよりでは、食に関する様々な情報をお知らせしていきますので、ご家庭での食生活に少しでもお役に立てたらうれしいです。

子どもたちの「今日のごはん、おいしかったよ！」が何よりの励みです。

１年間よろしくお願いいたします。

給食　*佐々木綾子*　*藤原由美子*

幼児園の給食って？？？

旬の食材を大切にします

よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間が必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

幼児園の給食は、保育者と一緒に食事をする中で、子どもたちがみんなで食べる楽しさ、食べ方のマナー、食文化を学ぶよい機会となっています。

給食はごはん（またはパン）・主菜・副菜2品・汁の一汁三菜を基本としています。

毎月（夏期を除く）、一回**お弁当の日**があります。子どもたちはこの日をとても楽しみにしています。みんなで食べるお弁当は、栄養バランスや彩りはもちろん、食べやすさにも工夫したいものですね。また晴れた日は、お弁当を持ってちょっと遠くに足を運んでお友達と囲んで昼食タイム。戸外で食べる食事っておいしいですもんね♪

旬のお野菜・・・

地元野菜グループのみなさんから当日の朝、新鮮な野菜が届きます。

牛乳・・・木次乳業さん

お米・・・馬木のお米を届けてもらっています

魚・肉・・・全て国産を納品

新しい味を覚えることが子どもの健康につながる

子どもの喜ぶ顔見たさに、子どもの好きな料理ばかりをつくるのは、結局子どものためになりません。

ハンバーグなどひき肉料理だけだと、いつまでたっても薄切りやかたまり肉が食べられません。骨のある魚やイワシ、サバ、アジなど血合いのある青背魚を敬遠していると、食品選択の幅がグンと狭くなり、栄養バランスが悪くなっていきます。

いろいろな食べ物が食べられるように、苦手な味や馴染めない食べ物にも少しずつ慣れていくトレーニングも忘れずに・・・。

給食室に声をかけてください！

毎日の食事作り、メニューを考えるだけでも大変ですよね。簡単で、子どもが喜んで食べてくれて、そして栄養バランスが良いもの…。ちょっと悩んだときは、給食室に気軽にお声をかけてください。ヒントになるようなことをお伝えできるかもしれません。また、子どもの食事の悩みはつきないものです。気になることは、担任や連絡帳を通じてご相談ください。専門職として少しでも悩みが改善されるよう、協力させていただきます。