

# 4月の献立表

2024年 4月 2日

馬木幼児園 発行

# まんぶく

1	2	3	4	5	6
月	進級式 火	水	木	金	土
希望保育 	サケちらし寿司 大根のそぼろ煮 パンサンスー 清まし汁 ごはん 果物 牛乳 ◎春キャベツのスパゲッティー おじや かぼちゃのそぼろ煮 おひたし 野菜汁	鶏肉の味噌焼き レタス 小松菜のツナサラダ 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	ユーリンチー 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	シャキシャキそぼろ牛丼 ブロッコリーのツナ和え 
8	9	10	11	12	13
月	火	水	木	金	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 ◎ボンテケーショ 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 ◎けんちんうどん	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	サバのオーロラ焼き じゃがいものカレー煮 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	うどん キャベツの 煮びたし 
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	
15	16	17	18	19	20
月	火	水	木	金	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 ◎スイートポテト 牛乳	チキン南蛮 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 	たけのごごはん 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	マーボー丼 大根の炒め煮
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	◎リンゴパン 牛乳	鮭のグリル ポテトマッシュ 刻み昆布煮 野菜汁	
22	23	24	25	26	27
月	火	水	木	金	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 ◎フレンチトースト 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 ◎えびせん 牛乳	ハヤシライス さつまいものオレンジ煮 ブロッコリーゆかり 果物 牛乳 ◎マカロニきなこ 牛乳	パン チキンカツ レタス じゃがいものバリバリサラダ ミネストローネ 果物 牛乳 ◎ざるうどん	鮭のピザ焼き キャベツの胡麻和え ぎんびらごぼう ごはん 果物 牛乳 ◎フルーチェ	チキンライス 白菜のおかか和え
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	トマト風味肉じゃが さつまいものだし煮 ブロッコリーツナ和え 果物	チキンカツ 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	
29	30				
月	火				
昭和の日 	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 ◎そうめん 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				

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!楽しい!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、給食のおたよりを「まんぶく」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。

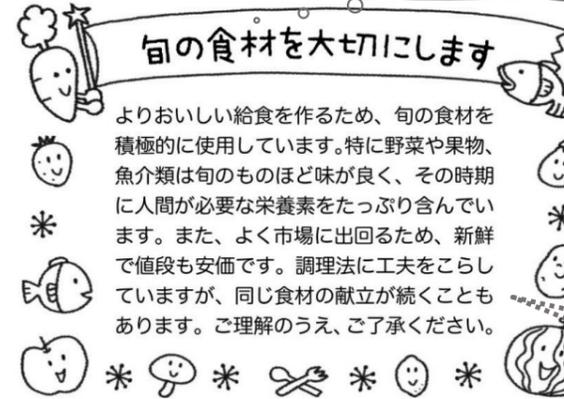
子どもたちの「今日のごはん、おいしかったよ!」が何よりの励みです。

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、その時期に人間に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。



### 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

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♪

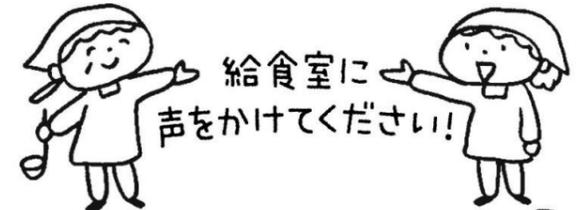


### 新しい味を覚えることが子どもの健康につながる

子どもの喜び顔見たさに、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、食品選択の幅がぐんと狭くなり、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。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。

