

4月のこんだて

【千成ヤクルトほくと保育園】

日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)
1火	ハヤシライス 白菜とカニカマのサラダ パン	☆レーズン蒸しパン 牛乳	米・じゃが芋・油 砂糖・油	豚ロース かに風味スティック	玉葱・人参・グリーンピース 白菜・きゅうり パン缶	21月	ハーベキューチキン 花野菜サラダ お花ごはん じゃが芋のスープ	☆ピーチケーキ 牛乳	砂糖・油 砂糖・白ごま 米 じゃが芋	鶏肉	ブロッコリー・カリフラワー・人参 人参・コーン・インゲン 玉葱・パセリ
2水	白身魚の生姜焼き 高野豆腐の卵とじ ごはん ほうれん草のみそ汁	☆ポテトもち 牛乳	砂糖・油 砂糖 米	ホキ 高野豆腐・卵 味噌・かつおぶし	生姜 玉葱・人参・しいたけ・グリーンピース ほうれん草・玉葱・昆布	22火	鮭の照り焼き 切干大根の炒め煮 ごはん チンゲン菜のみそ汁	☆りんごヨーグルト お茶	油・砂糖 米	鮭 ちくわ 味噌・かつおぶし	切干大根・人参・インゲン ちんげん菜・玉葱・昆布
3木	豚肉と春野菜の炒め物 蒸し餃子 ごはん 春雨スープ	☆ごまクッキー 牛乳	油 米 春雨	豚ロース ギョーザ	玉葱・キャベツ・アスパラ・人参 わかめ・コーン	23水	親子丼 小松菜のおひたし 豆腐のみそ汁	☆きな粉トースト 牛乳	米・砂糖 砂糖	鶏肉・卵 かつおぶし 絹豆腐・味噌・かつおぶし	玉葱・人参・きざみのり 小松菜・人参 えのき・青葱・昆布
4金	野菜たっぷりうどん かぼちゃの煮物 リンゴ	☆じゃこおにぎり お茶	うどん 砂糖	鶏肉・かつおぶし	白菜・玉葱・もやし・人参・小松菜・昆布 南瓜 リンゴ	24木	醤油ラーメン 肉団子の甘酢あん パン	☆昆布おにぎり お茶	ラーメン・ごま油・白ごま 砂糖・片栗粉	豚ロース ミートボール	白菜・玉葱・もやし・人参・青葱 グリーンピース パン缶
7月	鮭のムニエル マカロニサラダ ごはん 小松菜のスープ	☆オレンジゼリー 牛乳	小麦粉・マーガリン マカロニ・マヨドレ 米	鮭	パセリ キャベツ・人参・コーン 小松菜・しいたけ	25金	肉コロッケ キャベツとしらすのサラダ ごはん かぼちゃのみそ汁	☆ちんすこう 牛乳	油 米	肉入りコロッケ しらす 味噌・かつおぶし	キャベツ・人参 南瓜・玉葱・わかめ
8火	鶏肉の甘辛煮 ブロッコリーのツナ和え ごはん じゃが芋のみそ汁	☆ジャムサンド 牛乳	砂糖・油 砂糖 米 じゃが芋	鶏肉 シーチキン 味噌・かつおぶし	玉葱 ブロッコリー・人参 玉葱・青葱・昆布	28月	白身魚の磯辺焼き がんもの煮物 ごはん 大根のみそ汁	☆豆乳プリン 牛乳	油 砂糖 米 麩	ホキ がんもどき 味噌・かつおぶし	あおさ粉 人参・小松菜 大根・わかめ・昆布
9水	マーボー丼 れんこんサラダ 大根のスープ	☆アップルスコーン 牛乳	米・油・砂糖・片栗粉 マヨドレ・砂糖	豚ロース・木綿豆腐・赤味噌	玉葱・人参・青葱 蓮根・人参・きゅうり 大根・ちんげん菜	29火					
10木	和風スパゲティ アスパラのスープ バナナ	☆かつおおにぎり お茶	スパゲティ・バター	鶏肉	ほうれん草・玉葱・人参・しめじ アスパラ・キャベツ・人参・パセリ バナナ	30水	豚肉と里芋の照り焼き 春雨サラダ ごはん チンゲン菜のみそ汁	☆おさつバター 牛乳	さといも・片栗粉・砂糖・油 春雨・マヨドレ 米	豚ロース 味噌・かつおぶし	きゅうり・人参・コーン ちんげん菜・玉葱・昆布
11金	肉じゃが ちくわの酢の物 ごはん 白菜のみそ汁	☆麩のラスク 牛乳	じゃが芋・系こんにゃく・油・砂糖 砂糖 米	牛スライス ちくわ 味噌・かつおぶし	玉葱・人参・キヌサヤ きゅうり・人参・わかめ 白菜・青葱・昆布	ご入園・ご進級おめでとうございます! 暖かい日が少しずつ増えて、だんだん春らしくなってきました。新しい環境に慣れて元気に過ごすために、三食の食事をきちんととり生活リズムを整えていきましょう。給食室では、安全で安心な給食を提供してまいりますので、どうぞよろしく願いいたします。					
14月	てりやまチキン ほうれん草のおかか和え ごはん キャベツのみそ汁	☆いちごフルーチェ お茶	油 砂糖 米	鶏肉 かつおぶし 味噌・かつおぶし	玉葱 ほうれん草・人参 キャベツ・玉葱・青葱・昆布	どうやって味覚は作られる? 子どもの味覚は、身体の成長とともに発達していきます。薄味を基本とし、素材そのものの味を大切にしていきたいと思います。甘味・塩味・うま味は人間が本能的に好む味ですが、苦みや酸味は経験を通じて受け入れられるようになります。そのため、これらの味に慣れていない子どもは苦手に感じやすいものです。今は味覚が形成される重要な時期。さまざまな食材や味に触れることで、味の幅を広げていくことが大切です。豊富な味覚の経験が、「おいしい!」と感じる力を育てていきます。					
15火	焼そば 白菜のスープ バナナ	☆ゆかりおにぎり お茶	焼きそば麺・油	豚ロース	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・あおさ粉 白菜・えのき・パセリ バナナ						
16水	白身魚の南部焼き 大豆ひじき ごはん 小松菜のみそ汁	☆大芋芋 牛乳	油・白ごま・黒ごま 砂糖 米 麩	ホキ 大豆水煮 味噌・かつおぶし	ひじき・蓮根・人参・キヌサヤ 小松菜・玉葱・昆布	旬(たけのこ) 旬は、春の味覚の代表と言われるイネ科の野菜です。塩分を体外に排出するカリウムや、うま味成分のアミノ酸を多く含みます。食物繊維も豊富な食材です。旬は部分によって硬さが違うので、用途に合わせた使い分けがおすすめです。先端は柔らかく、炊き込みご飯や和え物に適しています。中央部分は煮物や揚げ物、繊維が多くて硬な根元は薄く切って炒め物等にすると美味しく活用できます。					
17木	チキンカレー 大根サラダ リンゴ	☆マカロニきなこ 牛乳	米・じゃが芋・油・カレーフレーク	鶏肉 しらす	玉葱・人参 大根・きゅうり・人参 リンゴ						
18金	肉団子のトマト煮 ブロッコリーサラダ パン 玉ねぎのスープ	☆チーズお焼き 牛乳	油・砂糖 砂糖・油 ロールパン	ミートボール	玉葱・人参・しめじ・トマト・ほうれん草・グリーンピース ブロッコリー・人参 玉葱・コーン・パセリ						

お花見

お花見とは、主に桜の花を観賞し、春の訪れを感じる日本古来の風習です。お花見の始まりは、古くは奈良時代の貴族が始めた行事と言われており、当初は中国から伝来した梅の花を観賞するものだったようです。平安時代に入り、お花見の花が梅から桜へと移り替わっていきました。

花見団子…「花見団子」はお花見の時に食べる三色団子のことを指します。串の根元から緑・白・ピンク(赤)の串団子で、諸説ありますが、ピンク(赤)は桜、白は雪、緑は新緑で、早春を意味していると言われてます。

旬(たけのこ)

旬は、春の味覚の代表と言われるイネ科の野菜です。塩分を体外に排出するカリウムや、うま味成分のアミノ酸を多く含みます。食物繊維も豊富な食材です。旬は部分によって硬さが違うので、用途に合わせた使い分けがおすすめです。先端は柔らかく、炊き込みご飯や和え物に適しています。中央部分は煮物や揚げ物、繊維が多くて硬な根元は薄く切って炒め物等にすると美味しく活用できます。

川口オコ株式会社